

مطالعه و آمادگی برای امتحان

آن چه هر دانش‌آموز باید بداند

سید محمدرضا حسینی













آن‌چه هر دانش‌آموز باید بداند

مطالعه و آمادگی برای امتحان

سید محمدرضا حسینی



انتشارات [illegible]

سرشناسه : حسینی، سیدمحمدرضا،
عنوان و نام پدیدآور : آن‌چه هر دانش‌آموز باید بداند: مطالعه و آمادگی برای امتحان/ سیدمحمدرضا حسینی.
مشخصات نشر : تهران : شلاک، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری : ۸۸ص.
شابک : 978-600-257-026-0
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : مطالعه و فراگیری-- برنامه‌ریزی
رده بندی کنگره : LB۱۰۴۹/ح۵۳آ۷۷ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی : ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۲۲۰۰۵



انتشارات شلاک

نام کتاب ※ مطالعه و آمادگی برای امتحان
آن‌چه هر دانش‌آموز باید بداند
ناشر ※ انتشارات شلاک
مؤلف ※ سید محمدرضا حسینی
چاپ چهارم ※ ۱۳۹۴
شمارگان ※ ۲۰۰۰ جلد
قیمت ※ ۸۰۰۰ تومان
شابک ※ ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۰۲۶-۰

جمالزاده جنوبی خ دیلمان پ۱۴ واحد۱
تلفن ۶۶۵۹۲۳۵۷ و ۹۱۲۲۲۵۱۲۶۸
www. Shelak. ir
pubshelak@yahoo. com

فهرست

مقدمه

برای بسیاری امتحان یادآور تجربه‌های تلخ و هیجانات دشواری است که در دوران تحصیل طعم آن را چشیده‌اند. در حقیقت هنگامی که برنامه امتحانی به دانش‌آموزان ابلاغ می‌شود، بسیاری از آن‌ها دچار چنان هیجان و سردرگمی می‌شوند که حتی قادر به انجام تکالیف روزانه خود هم نیستند و به همین دلیل توانایی‌های واقعی آن‌ها کاهش می‌یابد و در نتیجه نمی‌توانند خود را برای امتحان آماده و نمره خوبی کسب کنند.

بنابراین با برنامه‌ریزی منظم و صحیح، شرایط و زمینه‌های بروز اضطراب را در خود به کمترین حد برسانید و با این کار مانع ناکامی شوید.

ارزشیابی و امتحان یکی از برنامه‌های انکارناپذیر فرآیند آموزشی محسوب می‌شود که براساس محتوی، اهداف، نوع درس و شیوه تدریس وجود دارد و اگر دانش‌آموزی بخواهد در پایان سال تحصیلی در امتحانات با موفقیت و سربلندی بیرون آید، باید در طول سال تحصیلی ضمن انجام برنامه‌ریزی منسجم و کارآمد از یک برنامه مطالعاتی خوب پیروی کند تا در زمان امتحان کمتر در جلسه دچار استرس، اضطراب و دلهره شود.

امتحان وسیله‌ای برای نشان دادن میزان درک و دریافت افراد از یک درس است. امتحان معیاری برای سنجش میزان توانایی و پیشرفت دانش‌آموز و معلم است. امتحان معیار ارزشیابی دانسته‌ها و توانایی‌های شماست و شما می‌توانید از آن به‌عنوان ابزاری برای ارزیابی مهارت‌های یادگیری خود استفاده کنید.

با این حال امتحان معیاری مناسب برای انتخاب بهترین‌ها نیست، اما اجتناب‌ناپذیر است. راه دیگری برای مشخص کردن افراد برگزیده وجود ندارد مگر با تغییر سیستم آموزشی که تا امروز به طور نتیجه‌بخش تغییری به وجود نیامده است. خیلی از افراد در زمان تعیین شده امتحان در وضعیت مناسبی به سر نمی‌برند و با مشکلات جسمی و یا روحی دست به گریبانند. حتی محصلانی عنوان می‌کنند که پیش از امتحان دچار مشکل خانوادگی شده و حتی نتوانسته‌اند بخوابند و قوای جسمانی خود را بازیابند. در نتیجه‌ی این مشکلات فرد نمی‌تواند در امتحان خوب ظاهر شده و به آنچه استحقاقش را دارد دست بیابد. در هر سن و سال و وضعیت تحصیلی که باشیم، باز هم امتحان، امتحان است و ترس و اضطراب‌های خاص خودش را دارد. در این کتاب شما را با روش‌هایی آشنا می‌کنیم که می‌تواند در آمادگی شما برای امتحانات مفید واقع شود.

غولی به نام امتحان

امتحان را جدی بگیرید، اما تبدیل به یک مسئله‌ی استرس‌زا نکنید.

درست یا غلط، نمره‌ی امتحان تعیین کننده‌ی سرنوشت تحصیلی شما در یک دوره‌ی تحصیلی است. یادمان باشد که نمی‌توان مانع امتحان را دور

زد، بلکه باید به خوبی از روی آن پرید. پس امتحان یک مسئله‌ی کاملاً جدی و سرنوشت‌ساز است. اما نکته‌ی مهم این است که امتحانات نباید وضعیت روحی و روانی شما را مختل کرده و شما را درگیر اضطراب‌ها و نگرانی‌های خارج از معمول سازد.

دانش‌آموزان زیادی با این که زمان بسیار زیادی را صرف درس خواندن می‌کنند با این همه نمی‌توانند در آزمون نتیجه‌ی مطلوبی کسب کنند. این امر سبب فرسایش فکر و کاری آن‌ها شده و در نتیجه بسیاری از تحصیل سرخورده می‌شوند. و متاسفانه این سرخوردگی را به بخش‌های دیگر زندگی خود تعمیم می‌دهند. امتحان را به شکل یک مسئله‌ی ترسناک در ذهن خود مطرح نکنید و غولی به نام امتحان برای خود نسازید. حضور ذهن در پاسخگویی به سؤالات را داغ نکنید و آن را بیش از حد حیاتی و حساس جلوه ندهید. چرا که تمامی این‌ها تنها باعث فرسایش ذهنی و پایین آمدن قدرت یادگیری و انتقال شما خواهد شد. اصل آن است که خوب درس بخوانید و با برنامه حرکت کنید و امتحان را به خوبی پشت سر بگذارید. الباقی هر چه که انجام می‌دهید و یا می‌شنوید یکسر حاشیه و بی‌فایده است، پس اصل را قربانی حاشیه نکنید. نتیجه‌ی یک امتحان تنها قوت و ضعف ما را در یک مبحث خاص نشان می‌دهد و تعمیم آن به کل شخصیت و زندگیمان کاری بس اشتباه و زیان‌آور است. گو این‌که شناخت نقاط ضعفمان به ما این امکان را خواهد داد که در جهت رفع آن قدم برداریم.

ویژگی‌های مثبت متحان

قطعاً امتحان سبب تکامل ما در یک مبحث علمی و یا تخصص مربوط به ما خواهد شد. چه بسا اگر امتحانی وجود نداشت، بسیاری از ما به این فکر

نمی‌افتادیم که یک مطلب را به خوبی درک کرده و آن را کامل فرا بگیریم.

چرا روی دیگر سکه را نبینیم؟ که اگر امتحانی وجود نداشت، دیگر نمی‌توانستیم نتایج زحمات خود را در کوتاه‌ترین زمان ممکن ببینیم و پی ببریم که یک درس خاص را واقعاً یادگرفته‌ایم یا هنوز در آن مشکل داریم.

گرفتن نمره‌ی خوب بسیار مفید است، چرا که هم باعث به‌وجود آمدن اعتماد به نفس و احساسی شیرین و دلچسب خواهد شد و هم متوجه می‌شویم که مطالب مربوطه را به خوبی فرا گرفته‌ایم. اما این کاملاً اشتباه است که هدف از درس خواندن ما و تلاش و کوشش در این زمینه اخذ نمره‌ی بالا باشد، بلکه هدف باید دانش‌اندوزی و کسب سواد و تخصص لازم باشد. امتحان نقاط ضعف و قوت شخص را در یادگیری یک ماده درسی مشخص می‌کند. اگر روش مطالعات فرد خوب نباشد، میزان نمره، مشکل را به وی گوشزد می‌کند. امتحانات فرصتی به انسان می‌دهد که به تمامی امورات خویش نظم و ترتیب خاص بدهد تا در جامعه فردی نامنظم معرفی نشود. امتحانات به انسان درس شکست و پیروزی می‌دهد که اگر شکست خورد ناامید نشود و اگر پیروز شد، مغرور نگردد. نمره امتحان ملاک ارزیابی شخصیت افراد نیست، بلکه معیار بررسی میزان فعالیت و عملکرد آموزشی دانش‌آموزان و دانش‌پژوهان است.

نتیجه‌ی امتحان

نتیجه امتحان نقاط مثبت، منفی و میزان پیشرفت هم دانش‌آموز و هم معلم را نشان می‌دهد. شایسته است دانش‌آموز از امتحان به عنوان انگیزه‌ای برای مطالعه و یادگیری بهتر استفاده کند و آن را معیاری برای سنجش میزان

دریافت مطالب و هم‌چنین مشخص کردن نقاط قوت و ضعف خود بداند. امتحان علاوه بر معلومات دانش‌آموز، فکر، آرامش و نظم او را نیز می‌آزماید.

کم نیستند دانش‌آموزانی که نمی‌توانند تمامی آموخته‌های خود را در جلسه امتحان ارائه دهند، درحالی که در منزل همان سئوالات را با تسلط کامل پاسخ می‌دهند.

انباشته شدن مطالب درسی

انباشته شدن مطالب درسی از عوامل اضطراب و استرس است. بنابراین دانش‌آموزان باید در ابتدای سال تحصیلی برای خود برنامه‌ریزی درسی داشته باشند. روزهای امتحان، زمان مرور درس‌ها است و نمی‌توان در روزهای امتحان، حجم زیادی از کتاب را آماده کرد. توجه داشته باشید زمانی که برای مطالعه تعیین می‌کنید، حتماً در همان ساعات، به مطالعه بپردازید و برنامه درسی خود را با کارهای دیگر تعطیل نکنید.

محیط ناآرام و تنش زا

محیط ناآرام و تنش‌زا از عوامل عدم موفقیت در امتحانات است. تلاش کنید در طول تحصیل به ویژه روزهای امتحان، محیطی آرام و ساکت برای خود مهیا کنید زیرا آرامش روحی و روانی تاثیر زیادی در موفقیّت شما دارد.

بگذارید آرامش تمام وجودتان را فرا گیرد و انرژی با شما همراه باشد. مطمئناً می‌توان سخت‌ترین و دشوارترین مراحل زندگی را با آرامش درونی، به راحتی سپری نمود. امتحان نیز که برای خیلی از ما به مانع و مشکلی جدی بدل شده می‌تواند در مقابل آرامش روحی ما به مسئله‌ای ساده و

پیش پا افتاده تبدیل گردد.

اما یکی از روش‌های مرسوم و معمول که بسیاری افراد جواب مثبتی از آن گرفته‌اند، یکی از اصول مدیتیشن و یا همان مراقبه است.

قبل از آن‌که امتحان شروع شود و همان‌طور که بر روی صندلی خود نشسته‌اید، چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید (البته می‌توانید این کار را به آرامی انجام دهید تا صدای نفس کشیدنتان دیگران را متوجه شما نکند). سپس نفس عمیق را به آرامی و با طمأنینه داخل و خارج نمائید.

پس از آن که شروع به کشیدن نفس عمیق کردید، سعی کنید ذهن خود را متوجه هر چیزی غیر از آزمونی که پیش رو دارید نمایید. مثلاً می‌توانید حواستان را متوجه همان تنفس عمیق خود کنید و به جریان هوا که از طریق بینی شما وارد شش‌هایتان شده و سپس از راه دهان خارج می‌گردد، بنمائید. این کار را تا یک دقیقه ادامه دهید و پس از آن متوجه می‌شوید که در شرایط آرام‌تری بسر می‌برید و با اعتماد به نفس بیش‌تری به سئوالات پاسخ خواهید گفت.

استراحت

روزهای امتحان به معنی دست کشیدن از تفریح و سرگرمی نیست. پس از حدود یک ساعت مطالعه حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به خود استراحت دهید. در این موقع سعی کنید از اتاق مطالعه خارج شوید و به نقاط دور دست و مورد علاقه‌تان نگاه کنید.

استراحت قدرت تمرکز شما را بیش‌تر خواهد کرد و می‌توانید با نیرو و انرژی تازه‌ای به ادامه مطالعه بپردازید.



برنامه‌ریزی برای امتحان

قدم اول برای مطالعه درس‌های امتحانی، تنظیم برنامه درسی است. درس خواندن نیز همانند دیگر مسائل مهم زندگی به برنامه‌ریزی و تنظیم و دقت نیاز دارد. برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند که استفاده مفیدتری از مدت زمانی که در اختیار دارید، بکنید و انرژی ذهنی‌تان را بیهوده هدر ندهید.

برنامه‌ریزی را با یک هدف آغاز کنید. مثلاً تعیین کنید که در مدت زمانی که تا شروع امتحانات در پیش دارید، می‌خواهید چه درسی را بیش از همه مطالعه کنید و یا در چه درسی ضعیف هستید که باید بیش‌تر روی آن تمرکز کنید. به این توجه نکنید که چون استعداد زیادی در بعضی از درس‌ها ندارید، وقت گذاشتن روی آن بی‌فایده است. این یک حقیقت است که ما کاری را انجام می‌دهیم که دوست داریم. اما اگر هدف از درس خواندن برایمان روشن باشد، دیگر علاقه داشتن یا نداشتن و حتی استعداد مهم نیست.

هدف در شما انگیزه ایجاد می‌کند که با خاطری آسوده به یادگیری

درس موردنظر بپردازید.

در برنامه‌ریزی خود تنها به یک درس اکتفا نکنید. برخی افراد از شیوه مطالعه تک درس استفاده می‌کنند. این‌که شما یک هفته برای خواندن یک درس وقت بگذارید، ذهن‌تان خیلی زود خسته شده و یادگیری‌تان کاهش می‌یابد. به جای شیوه تک درس، مطالعه ۳، ۴ درس را در برنامه‌تان بگنجانید. هر چه‌قدر تنوع در زمان‌بندی و دروس مورد مطالعه، بیش‌تر باشد بازده ذهنی شما نیز بیش‌تر خواهد بود.

به تناسبِ بین دروس انتخابی نیز توجه کنید. **مطالعه همزمان درس‌هایی که با عدد و فرمول سروکار دارد، شیوه کارآمدی نیست.** خواندن شیمی و فیزیک در یک روز به طور چشمگیری ذهن شما را خسته می‌کند و مانع از ادامه فعالیت مغزی شما می‌شود. ترکیب درس‌های مفهومی مثل ریاضی و فیزیک با درس‌هایی که به حفظیات معروفند بهترین شیوه برای مطالعات تمام وقت به شمار می‌رود.

خودتان را از مطالعه بیزار نکنید، این‌که شما خودتان را برای امتحان آماده می‌کنید، به معنی حذف تفریح و سرگرمی از برنامه روزانه نیست. بعد از ۴۵ تا ۵۰ دقیقه مطالعه به یک ربع استراحت نیاز دارید. نوشیدن یک لیوان آب میوه یا شیر به همراه بیسکویت، آجیل در این میان تاثیر مفیدی بر عملکرد مغزی شما خواهد داشت.

می‌توانید برای خودتان پاداش تعیین کنید. با خودتان قرار بگذارید که اگر فلان درس را به موقع و البته با یادگیری کامل تمام کردید، به تماشای برنامه تلویزیونی دلخواه بروید یا موزیک مورد علاقه‌تان را گوش دهید.

حال پس از این‌که برنامه‌ریزی کردید و طول مدت مطالعه را تعیین

کردید، به مطالعه مشغول شوید.

بنابراین به توصیه‌های زیر عمل کنید:

۱- حتماً برای مطالعه خود برنامه‌ریزی کرده و آن را مکتوب کنید. برنامه را جایی در معرض دید خود قرار دهید.

۲- مقدار مطالعه را متناسب و معقول انتخاب کنید. مطالعه فشرده و همراه با اضطراب تمرکز را کاهش می‌دهد.

۳- در مطالعه دروس تحلیلی و حفظی تناوب را رعایت کنید.

۴- بعد از عمل به هر بخش از برنامه به خود پاداش دهید.

برنامه‌ریزی قبل از هر امتحان

امتحانات پایانی حداقل یک روز در میان است، یعنی برای هر درسی حداقل یک روز و نیم وقت دارید و گاهی برای برخی از آن‌ها دو روز یا بیش‌تر وقت دارید. برای دروسی که دور روز یا بیش‌تر وقت دارید، اگر بدون برنامه‌ریزی پیش بروید، ممکن است به اشتباه بیفتید، مثلاً در روز اوّل بدون جدّیت پیش بروید و تفریحی بخوانید و حجم زیادی برای روز آخر بماند.

فرض کنید برای یک درسی یک روز و نیم وقت دارید، در نیم روز اوّل جزوه را به طور کامل بخوانید، در نیم روز دوّم کتاب را به طور کامل و با دقّت بخوانید و سپس سؤالات و تمرین‌های آن را حل کنید و در نیم روز سوّم نمونه سؤالات امتحانی را حل کنید.

بهتر است که برای هر فصل این سه مرحله را طی کنید و در پایان مجموعه خلاصه‌نویسی شده خود را بخوانید. این برنامه قبل از امتحان، به

خصوص وقتی که در طول سال تحصیلی کم درس خوانده‌اید، خیلی مهم است، امیدوار باشید با عمل به برنامه گفته شده موفق می‌شوید.

خلاصه‌نویسی و یادداشت‌برداری

سعی کنید در طول سال تحصیلی خلاصه‌ای از هر کتاب را تهیه کرده باشید، این خلاصه باید حاوی مطالب و عناوین مهم باشد. خلاصه‌نویسی برای امتحان مهم است. علاوه بر آن که یک خلاصه است، قبل از امتحان بسیار کارساز خواهد بود؛ زیرا خلاصه‌ای است که در طول سال تحصیلی، وقتی که در کوران درس و مطالب بوده‌اید، تهیه شده است.

برای یادگیری چگونگی یادداشت برداری و خلاصه‌نویسی به کتاب «آن‌چه هر دانش‌آموز باید بداند- خلاصه‌نویسی مراجعه کنید»

- جزوه معلّم را بخوانید.
- متن و توضیحات کتاب را بخوانید.
- تمرینات و پرسش‌های کتاب را حل کنید.
- نمونه سؤالات امتحان نهایی را حل کنید.
- خلاصه و یادداشت‌برداری خود را مرور کنید.

سؤالات امتحانی

سؤالات امتحانی به طورکلّی به دو دسته تقسیم می‌شوند: سؤالات قدرتی و سؤالات سرعتی.

سؤالات قدرتی همان امتحانات کتبی و نوشتاری هستند و عامل زمان

در آن‌ها زیاد مهم نیست؛ در این امتحانات باید تا آن‌جا که می‌توان، مطلب نوشت. سؤالات سرعتی همان سؤالات چندگزینه‌ای هستند، مثل کنکور؛ برای تبحّر در این نوع سؤالات باید به تدریج سرعت تست‌زنی را بالا برد.

در این جا صحبت ما بیش‌تر مربوط به امتحانات نوع اوّل است؛ در باره سؤالات سرعتی در فصلی جداگانه بحث خواهد شد.

اگرچه پیش‌بینی دقیق سؤالات امتحانی امکان‌پذیر نیست، امّا می‌توانید **محدوده‌ی سؤالاتی که در امتحان مطرح خواهد شد، را حدس بزنید** و بیش‌تر به آن بپردازید. سؤالات امتحانی سال‌های گذشته و سؤالات و مثال‌های معلّمتان می‌تواند در این مورد به شما کمک کند.

یکی دیگر از راه‌های پیش‌بینی محدوده و نوع سؤالات امتحان شرکت در جلسات آخر قبل از امتحان و دوره کتاب توسط معلّم است. معلّمان معمولاً در جلسات آخر که کتاب تمام شده است، بیش‌تر در حول و حوش مطالب مهم و مرتبط با سؤالات امتحانی توضیح می‌دهند و کار می‌کنند.

نمونه سؤالات امتحانی که از کتاب‌های آموزشی و یا جاهای دیگر به دست می‌آورید، برای ارزشیابی از خود و تمرین خیلی مناسب هستند؛ امّا نمونه سؤالات امتحانی معلّمتان چیز دیگری است؛ این نمونه سؤالات را می‌توانید از دانش‌آموزان سال بالاتر تهیه کنید. معمولاً هر معلّمی سبک سؤالات مخصوص به خود دارد که خیلی از آن‌ها را تکرار می‌کند.

منابع مطالعه

منابع مطالعه شما برای امتحانات پایانی، خوب است به شکل زیر باشد:

۱ـ جزوه معلّم؛ مطالب خارج از کتاب را حذف کنید.

۲ـ کتاب درسی؛ کتاب‌های درسی باید با دقّت خوانده شود، علامت‌گذاری شود و تمرینات آن حل شود. شکل‌ها و جداول فراموش نشوند، در بعضی درس‌ها، مثل شیمی حتماً یک یا چند شکل از کتاب آورده می‌شود. مطمئن باشید که هیچ سؤالی بی‌ارتباط با مطالب کتاب نخواهد بود.

۳ـ کتاب کمک درسی شامل نمونه سؤالات امتحانات؛ کارکردن سؤالات امتحانات دو حسن دارد؛ اوّل آن‌که با نمونه سؤالات آشنا خواهید شد، نمونه سؤالاتی که بسیاری از آن‌ها مشابه سؤالات امسال شما خواهد بود. دوّم این‌که، با دیدن سؤالات امتحانات سال‌های قبل امیدوار خواهید شد و اعتماد به نفس‌تان بالا رفته، آرامش خاصّی خواهید یافت.



چگونه مطالعه‌ای موفق داشته باشیم؟

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که هنگام مطالعه از چه روشی استفاده می‌کنید؟ یک روش مطالعه صحیح و اصولی می‌تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد. بررسی‌های به عمل آمده گویای آن است که افرادی که در زمینه تحصیل موفق بوده‌اند، روش صحیحی برای مطالعه داشتند. یادگیری مسئله‌ای است که در سراسر طول زندگی انسان به ویژه در دوران دانش‌آموزی و دانشجویی اهمیت زیادی دارد. چرا که دانش‌آموزان و دانشجویان همیشه در معرض امتحان و آزمون قرار دارند و موفقیت در آن آرزوی بزرگشان است.

شاید به افرادی برخورده باشید که می‌گویند:

- همه کتاب‌ها و جزوه‌ها را می‌خوانم، اما موقع امتحان آن‌ها را فراموش می‌کنم.
- من استعداد درس خواندن را ندارم، چون با این‌که همه مطالب را می‌خوانم اما همیشه نمراتم پایین است.
- دیگر حال و حوصله خواندن این کتاب را ندارم.

- آن‌قدر از این کتاب خسته شده‌ام که قابل گفتن نیست.
- هر چه‌قدر می‌خوانم مثل اینکه کمتر یاد می‌گیریم.
- ده بار خواندم و تکرار کردم ولی باز هم یاد نگرفتم.

به راستی مشکل چیست؟ آیا برای یادگیری درس واقعاً باید بارها کتاب را خواند؟ آیا باید دروس خود را پشت سرهم مرورکرد؟ و آیا باید ده‌ها بار درس را تکرار کرد تا یاد گرفت؟

واقعیت چیز دیگری است. واقعیت آن است که این گروه از فراگیران، روش صحیح مطالعه را نمی‌دانند.

عده‌ای فقط به حفظ کردن مطالب اکتفا می‌کنند، به‌طوری که یادگیری معنا و مفاهیم را از نظر دور می‌دارند. این امر موجب فراموشی مطالب بعد از مدتی می‌شود، در واقع آن‌چه اهمیت دارد یادگیری معنا و مفهوم است، چیزی که نمی‌توانیم و نباید از آن دور باشیم. برای آن‌که مطلبی کاملاً آموخته شده و با اندوخته‌های پیشین پیوند یابد، باید حتماً معنا داشته باشد، در این صورت احتمال یادگیری بیش‌تر و احتمال فراموشی کمتر خواهد شد. بنابراین قبل از این‌که خود را محکوم کنیم به نداشتن استعداد، کمبود هوش، کمبود علاقه، عدم توانایی و سایر موارد، بهتر است نواقص خود را در مطالعه کردن بیابیم و به اصلاح آن‌ها بپردازیم. در این‌صورت به لذت درس خواندن پی خواهیم برد. در اولین قدم با اندکی تفکر عادت‌های نامطلوب خود را در مطالعه یافته و سپس عادت‌های مطلوب جایگزین آن کنید.

قدم اول برای مطالعه، تنظیم برنامه درسی است که در فصل پیش

صحبت شد.

چگونگی مکان و زمان مطالعه تـأثیر مهمـی در فرآینـد یـادگیری دارد. البته این موضوع به روحیات شما بستگی دارد. بعضـی فقـط در محـیط آرام درس می‌خوانند، یک سری هـم در مکـان‌هـای شـلوغ و بـا هـر سروصـدایی می‌توانند به مطالعه بپردازند. در هر حال باید در هر مکانی که هستید تمرکز حواس داشته باشید.

همیشه عواملی وجود دارند که باعث حواس پرتی مـا از موضـوع اصـلی شوند. یادآوری خاطراتْ و تخیلات گوناگون که عموماً منشاء محیطـی دارد و از سروصدا و رفت وآمد دیگران حاصل می‌شود، از مهم‌ترین مواردی است که باعث از دست رفتن تمرکز و عدم حضور ذهن می‌شود. در این زمان صد بـار هم که یک نوشته را بخوانیم در ذهن‌مان ثبت نمی‌شود.

برای این‌که ذهن‌تان از موضوع اصلی دور نشود، تند بخوانیـد، نـه آن قدر که چیزی نفهمید. سرعت مطالعه خود را تا آن‌جا افزایش دهیـد کـه یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. تندخواندن نـوعی مطالعـه اولیـه بـه صورت سریع است که باعث می‌شود با مفاهیم کلی درس آشنا شوید، سـپس از خودتان سئوال بپرسید. سئوالاتی که حـول وحـوش موضـوع اصـلی درس دور می‌زند به شما کمک می‌کند بـا ایجـاد ارتبـاط بـین مفـاهیم، یـادگیری درس را برای خودتان آسان سازید. البته یادگیری شـما بایـد در طـول سـال تحصیلی و همزمان با آموزش درس موردنظر انجـام گیـرد، یـادگیری کـه در این‌جا گفته می‌شود، تکرار مجدد درس و به خاطر سپردن آن در مغز است.

در حین تندخواندن، ابتدا چیزهایی را بخوانیـد کـه فهـم‌شـان برایتـان ساده است. تمامی زیرنویس‌ها، پاراگراف‌ها، سرفصل‌ها و مطالبی را کـه مهـم

به نظر می‌رسند را بخوانید، حتی اگر کمی از مطلـب را بفهمیـد، بهتـر از آن است که چیزی از آن سر در نیاورید. در یادگیری فرمول‌هـا و لغـات خـارجی به جای حفظ کردن آن‌ها، شکل‌شان را به خاطر بسپارید. به کارگیری گـوش و چشم در درک مطالب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار اسـت. از طریـق سـمعی هم می‌توانید به درک مفاهیم درسی نائـل شـوید. صـدای خودتـان را ضـبط کنید و در طول روز گوش کنید. این کار به شما کمـک مـی‌کنـد تـا در هـر لحظه‌ای حتی زمانی که به استراحت مشغولید از طریق تکـرار، مطالـب را در حافظه‌تان ثبت کنید.

مزایای شیوه درست مطالعه

شیوه صحیح مطالعه، چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد:

- زمان مطالعه را کاهش می‌دهد.
- میزان یادگیری را افزایش می‌دهد.
- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی‌تر می‌کند.
- به‌خاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می‌سازد.

روش پس ختام: یک روش مؤثر در مطالعه

این روش یکی از مهم‌ترین و معروف‌ترین روش‌های بـه‌سـازی حافظـه اسـت. نام این روش همانند نام انگلیسی آن متشکل از حروف اول شـش مرحلـه آن است.

۱- مرحله پیش خوانی

در این مرحله کتاب یا مطلب به‌صورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه می‌شود. از جمله موارد این مرحله خواندن عنوان فصل‌ها، خواندن سطحی فصل، توجه به تصاویر، بخش‌های اصلی و فرعی و خلاصه فصل‌ها می‌باشد. هدف در این مرحله یافتن یک دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخش‌های مختلف کتاب با یکدیگر می‌باشد.

۲- مرحله سؤال کردن

پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات اصلی، به طرح سؤال در مورد آن‌ها بپردازید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری می‌گردد.

۳- مرحله خواندن

در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب پرداخته، که هدف فهمیدن کلیات و جزییات مطالب و نیز پاسخ‌گویی به سؤالات مرحله قبل می‌باشد. در مرحله خواندن برای فهم بهتر مطالب می‌توان از کارهایی مثل یادداشت برداری، علامت‌گذاری و خلاصه‌نویسی بهره جست.

۴- مرحله تفکر

در این مرحله هنگام خواندن، ساختن سؤال‌ها و ایجاد ارتباط بین دانسته‌های خود، درباره مطلب فکر کنید.

در این مورد نیز مهم‌ترین اصل همان بسط معنایی است. بسط معنایی ممکن است در مراحل پنجم و ششم نیز یعنی در مراحل از حفظ گفتن و مرور کردن نقش داشته باشد.

۵- مرحله از حفظ گفتن

در این مرحله باید بدون مراجعه به کتاب، از حفظ به یادآوری مطالب خوانده شده پرداخته شود و بار دیگر به سؤالاتی که خود فرد طرح کرده بود، پاسخ دهد. در این‌جا باید مطالب آموخته شده را برای خود بازگو کنید، در غیر این‌صورت لازم است که مجدداً به خواندن مطالبی که آموخته نشده پرداخته شود.

مرحله از حفظ گفتن در پایان هر بخش انجام می‌گیرد و وقتی بخش‌های یک فصل به اتمام رسید به مرحله بعد، یعنی مرور کردن یا آزمون وارد می‌شویم.

۶- مرحله مرور کردن

این مرحله، که مرحله آزمون نیز می‌باشد، در پایان هر فصل انجام می‌گیرد. در این‌جا به مرور موضوعات اصلی و نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف به یکدیگر پرداخته و در صورت برخورد با موضوعات مورد اشکال به متن اصلی مراجعه می‌شود. یکی از راه‌های کمک به این مرحله پاسخ‌گویی به سئوالات و تمرینات پایان فصل است: اجرای این مرحله می‌تواند مقداری از اضطراب را کاهش دهد.

دقیق خوانی

مطالب باید کامل و دقیق درک شده و به‌صورتی سازمان یافته و منظم در حافظه نگهداری شود. فنونی که می‌تواند به روش دقیق خوانی کمک کند، عبارتند از:

۱- تکنیک خلاصه برداری

به نوشتن عبارت، مفاهیم و موضوعات کلیدی متن پرداخته، به‌طوری که در مرور مطالب، با نگاه کردن و خواندن خلاصه‌ها، همه مطالب خوانده شده را یادآوری کند. یک روش بسیار مطلوب این است که از خلاصه‌ها نیز دوباره خلاصه‌برداری شود.

۲- تکنیک سازماندهی مطالب

این تکنیک باعث افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازیابی مطالب آموخته شده می‌شود. برای سازماندهی مطالب استخراج سه بخش از متن اصلی مورد مطالعه لازم است، که عبارتند از:

موضوع اصلی: موضوعی که تمامی مطالب را در بر می‌گیرد و بقیه مطالب حول و حوش آن می‌چرخد.

نکته‌های اصلی: اندیشه‌های اصلی و مهم هستند که در مجموع موضوع اصلی را می‌سازند و از صراحت بیش‌تری برخوردار است.

نکات جزیی: اطلاعات جزیی‌تر هستند که به‌صورت مثال‌ها، نمونه‌ها، عکس و تصویر اطلاعات واقعی مطرح می‌گردند.

۳- تکنیک علامت‌گذاری در متن

در این تکنیک علامت‌هایی از قبیل علامت‌گذاری به شکل‌های مختلف در متن، خط کشیدن زیر عبارات مهم، حاشیه‌نویسی را بر روی متن اصلی انجام می‌دهیم. این موارد بسته به سلیقه‌های افراد متفاوت می‌باشد. اما نکته مهمی که در هر نوع علامت‌گذاری حائز اهمیت است این است که، بهتر است همانند تکنیک سازمان‌دهی، مطالب را در سه دسته مجزا (موضوع اصلی، نکته اصلی، موارد جزیی) قرار داده و آن‌ها را با علامت‌های مختلف

نشان دهید.

برای افزایش کیفیت و بالابردن بازدهی مطالعه به کتاب "۵۰۱ نکته در روش‌های مطالعه و یادگیری" از همین ناشر مراجعه کنید.

مناسب بودن مکان

مطالعه

سعی کنید محلی ثابت حتی فقط به اندازه‌ی آن‌که بتوانید در آن بنشینید و مشغول مطالعه شوید، انتخاب کنید که هر بار وارد آن محل می‌شوید ذهن شما به صورت ناخودآگاه شما را به مطالعه وادارد. زیرا ذهن شما نسبت به محل مزبور شرطی شده و شما با وارد شدن به مکان مطالعه‌ی خود احساس می‌کنید که باید فقط در آن‌جا درس بخوانید.

بویایی راهی برای به یاد آوردن مطالب: امروز مشخص شده است که اگر فردی در هنگام مطالعه رایحه‌ی به خصوصی را استشمام کند، چنان‌چه در زمان امتحان آن رایحه را مجدداً استشمام نماید مطالب خوانده شده را راحت‌تر و روان‌تر به خاطر آورده و به ورقه‌ی امتحانی منتقل می‌نماید. در این مورد جالب و مؤثر پیشنهاد می‌شود در هنگام مطالعه و درس خواندن از عطری به خصوص، (غیر از عطری که همیشه با خود همراه دارید و از آن استفاده می‌کنید)، مکان مطالعه را معطر سازید و حتماً همان عطر را نیز در سر جلسه‌ی امتحان برای خوشبو نمودن خود استفاده کنید تا به وسیله‌ی آن با قدرت بیش‌تری مطالب مورد مطالعه را به یاد آورید. فراموش نکنید که رایحه‌ی مورد نظر را فقط برای مطالعه و امتحان دادن به‌کار برید.

درس خواندن را با مباحث آسان‌تر آغاز کنید

برخی از مسایل را به دلیل اهمیت بیش‌تر، آسان‌تر از بقیه موارد به ذهن می‌سپاریم، لذا با مباحث ساده و دوست داشتنی، درس خواندن را آغاز کنید. اگر می‌خواهید نتیجه‌ی بهتری از درس خواندن خود بگیرید، ابتدا با مباحث ساده و معمولی که یادگیری و به‌خاطر سپاری آن‌ها بسیار آسان است، شروع کنید.

می‌توانید به سراغ مطالبی بروید که از آن‌ها لذت می‌برید و یا در آن‌ها قدرت بیش‌تری دارید.

اصلاً لازم نیست بخشی که هیچ‌گاه از آن سر در نیاورده‌اید و در طول دوره همیشه با آن مشکل داشتید، در شب امتحان به آن بپردازید و سعی کنید که از پس درک آن برآیید. این امر فقط باعث اتلاف وقت شما آن هم در ساعات و لحظاتی که هر ثانیه‌اش برای شما مهم است، خواهد شد. حتی زمینه‌ی دلسردی و سرخوردگی شما را فراهم آورده و سبب تضعیف روحیه‌ی شما می‌شود.

عمیق خواندن

عمیق خواندن مطلب یعنی بر روی آن فکر کنید و آن‌را مورد ارزیابی و تحلیل قرار دهید. نه این‌که فقط مطالب را طوطی‌وار حفظ کنید که در این صورت امکان این‌که آن‌را از یاد ببرید بسیار زیاد است.

وقتی ذهن ما یک نکته را بپذیرد و آن را درک کند، دیگر هیچ احتیاجی به حفظ کردن آن نمی‌باشد و به طور خودکار در حافظه‌ی ما جای می‌گیرد.

روش‌های غلط را از خود دور کنید و سعی کنید روش‌های درس خواندن خود را اصلاح نمائید و خود را از عذاب فکری نجات دهید.

مطالعه برای امتحان

روش مطالعه برای امتحان با روش مطالعه در طول سال بسیار متفاوت است. قبل از همه، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

۱. در تمامی مراحل خود را جای معلم قرار دهید؛ ببینید چه نکات مهمی در درس وجود دارد؟ تصور کنید شما معلم هستید و می‌خواهید سؤال طرح کنید، چه سؤالاتی را طرح می‌کنید؟ تجربه نشان داده است اکثریت دانش‌آموزان سؤالات را خیلی خوب پیش‌بینی می‌کنند. فقط کافی است انجام دهید.

۲. مطالعه برای امتحان به منظور یادگیری نیست، فقط برای تثبیت آموخته‌های قبلی است؛ تحقیقات انجام شده بیانگر آن است که مطالعه به قصد یادگیری قبل از امتحان موجب تداخل آموخته‌های قبلی می‌شود. دانش‌آموزی که با هدف و برنامه‌ریزی درس خوانده باشد، در شب امتحان بیش‌تر وقت خود را صرف تثبیت در یافته‌های قبلی می‌کند، نه آموختن.

۳. در طول امتحانات آمادگی روحی و جسمی خود را حفظ کنید؛

از خواب، استراحت، ورزش و تغذیه خود در طول امتحانات غافل نشوید که کمک بسیار خوبی برای موفقیت شما خواهد بود.

با نگاه کردن به جواب‌ها به پرسش‌ها پاسخ ندهید

بیش‌تر دانش‌آموزان پیش از حل تکالیف به جواب‌های آن‌ها توجه می‌کنند، اما بدانید هنگام امتحان پاسخ نمونه برای حل مشکل وجود ندارد و اگر پرسش مشابه با آن‌چه که شما روش حل آن را حفظ کرده‌اید، نیابید حتماً دچار دردسر می‌شوید، بنابراین هنگام حل تکالیف شرایط جلسه امتحان را در نظر بگیرید.

مراحل مطالعه برای امتحان

مطالعه برای امتحان ۶ مرحله دارد:

مرحله اول، مطالعه کامل جزوه و تمرینات مربوطه:

ابتدا هر مبحث یا فصل را از روی جزوه‌ای که در کلاس تدریس شده، مطالعه کنید.

مرحله دوم، مطالعه کتاب درسی:

پس از مطالعه هر مبحث یا فصل از روی جزوه، همان را نیز از روی کتاب درسی به روش مرور سریع مطالعه کنید.

مرحله سوم، حل سؤالاتی که در طول سال اشتباه حل کرده‌اید:

در طول سال تحصیلی سؤالاتی را که نتوانستید حل کنید و یا به آن‌ها

پاسخ اشتباه داده‌اید با علامتی معین کنید تا در هنگام امتحانات آن‌ها را دوباره حل کنید یا بخوانید.

مرحله چهارم، یادآوری یا دوره کردن:

مطالب را یک بار به‌طور کامل مرور کنید و سپس سعی کنید با یادآوری عناوین اصلی و فرعی کل آن فصل را یادآوری کنید.

مرحله پنجم، حل نمونه سؤالات امتحانی:

اگر سؤالات امتحانی توسط معلم خودتان طرح می‌شود، از سؤالات امتحانی که در طول سال از شما گرفته و اگر استانی یا کشوری طرح می‌شود، از سؤالات سال‌های قبل استفاده کنید.

مرحله ششم، یک امتحان طرح کنید:

فرض کنید معلم هستید و قرار است سؤالات امتحانی را طرح کنید (می‌توانید از سؤالات کتاب درسی و دیگر منابع استفاده کنید).

توصیه می‌شود این امتحان را نزد خود نگه دارید و با امتحان اصلی مقایسه کنید. قطعاً تعجب خواهید کرد! یک بار امتحان کنید.

۴

اضطراب و ترس از امتحان

- آیا بی‌جهت دلشوره دارید و توی دلتان می‌لرزد؟
- آیا ناگهان و بی‌هیچ علتی می‌ترسید؟
- آیا همیشه احساس ترس می‌کنید؟
- آیا قلبتان تند می‌زند و تپش دارید؟
- آیا عصبی و کم تحمل هستید و زود از کوره در می‌روید؟
- آیا ناگهان دچار هول شدید و وحشت‌زدگی می‌شوید؟
- آیا به گونه‌ای بی‌قرار و نا آرام می‌شوید که نمی‌توانید یک‌جا بنشینید؟
- آیا احساس می‌کنید که اتفاق بدی برایتان خواهد افتاد؟

استرس و نگرانی باعث فراموشی مطالب درسی می‌شود

فرد خود را برای امتحان به بهترین نحو آماده کرده است، همه چیز را می‌داند، ولی زمان امتحان فقط نیمی از مطالب یاد گرفته را به یاد می‌آورد.

چرا !؟

شاید بارها برای همه ما اتفاق افتاده باشد که در جلسه‌ی امتحان به سوال یا سوالاتی بر می‌خوریم که جواب آن را قبلاً مطالعه کرده‌ایم اما نمی‌توانیم آن را به خاطر بیاوریم و این عجیب نیست!

اتفاقاتی از این دست همگی ناشی از وضعیت نامطلوب روحی و روانی و تشویش‌ها و بهم ریختگی‌های بی‌حاصل است. آرامش خیال نقش بسیار مهمی را برای موفقیت برای امتحان بازی می‌کند.

وقتی با امتحان یا امتحانات مواجه می‌شوید، اصلاً اجازه ندهید فضای حاشیه‌ای امتحانات فکر شما را در برگیرد و شما را از متن قضیه دور کند.

امروزه محققان سوئیسی توضیح علمی این امر را یافته‌اند که چرا گاهی اوقات استرس ناشی از امتحان عامل فراموشی مطالب یاد گرفته شده می‌شود؟ زیرا یک تنش و استرس شدید، سیستم اعصاب که در حالت عادی قرار دارد را فعال می‌کند و این امر غده فوق کلیوی را تحریک و باعث ترشح آدرنالین می‌شود و از آن‌جایی که حافظه پس از استرس همچنان کارآیی خود را حفظ می‌کند، بعد از سپری شدن ۳۰ دقیقه دچار اختلال می‌گردد. دانشمندان بر این باورند که هورمون کورتیزول در این مورد تاثیرگذار است.

استرس سایر قسمت‌های مغز را نیز تحریک و باعث ترشح موادی می‌شود که از طریق گردش خون بر غشاء غدد فوق کلیوی نفوذ کرده و باعث ترشح کورتیزول می‌شود و این مواد هستند که در زمان استرس حافظه را دچار اختلال می‌کنند.

استرس مانع یادآوری مطالب نمی‌شود، بلکه باعث اختلال در ترشح هورمون کورتیزول ناشی از استرس می‌شود و این امر عامل کاهش کارآیی

حافظه است.

اما چگونه می‌توان بر استرس ناشی از امتحان غلبه کرد؟ با به کارگیری راهکارهایی که در این موارد ارائه شده است، می‌توان بر استرس و ترس ناشی از امتحان به راحتی غلبه کرد.

راهکارهایی برای غلبه بر نگرانی و ترس از امتحان

بعضی از افراد مطالب درسی را به مرور زمان و در طول سال تحصیلی فرا می‌گیرند و برخی دیگر فراگیری مطالب درسی را به شب امتحان موکول می‌کنند و تصور می‌کنند از عهده فراگیری مطالب در شب امتحان برمی‌آیند. اما غافل از این که نتیجه امتحان رضایت‌بخش نخواهد بود.

مطلبی که به درستی و به طور اصولی فرا گرفته شود، همیشه به خاطر سپرده می‌شود. هر کس باید شخصاً دریابد که چگونه می‌تواند مطالب درسی را فراگیرد.

مشاورین تحصیلی معتقدند که دانش‌آموز می‌تواند برنامه زمانی خود را شخصاً در اختیار بگیرد و در این مورد بایستی احساس مسئولیت کند.

فراموش نکنید کمی احساس نگرانی و دغدغه برای اِمتحان چیز بدی نیست، زیرا باعث به وجود آمدن محرکی مناسب برای مطالعه و درس خواندن می‌شود. اما وقتی به یک سوء رفتار و ناهنجاری فکری و روحی بدل شود، در آن صورت حتی با درس خواندن زیاد هم نمی‌توان در آن موفق شد.

اضطراب بیش از حد معمول برای امتحانات می‌تواند ناشی از مقایسه‌ی

ما با دیگران از طرف افراد خانواده و یا مسئولین آموزشی باشد. این مسئله باعث می‌شود که احساس کنیم که در امتحان موفق نمی‌شویم، یا از لحاظ استعداد و توانایی از دیگران پایین‌تر هستیم.

یکی از بهترین راه‌ها این است که به خود بقبولانیم که مسائل و مشکلات آن قدرها هم که ما فکر می‌کنیم تلخ و گزنده نیستند و همان‌طور متوجه شویم که چیزهای خوبی که بیش از حد برایمان اهمیت دارند، آن‌قدرها هم که ما تصور می‌کنیم مهم و حیاتی نیستند.

هر کدام از ما دارای استعدادی منحصر بفرد و استثنایی هستیم، پس هیچ‌گاه احساس کمبود و یا عدم توانایی نکنید و فقط به دنبال آن باشید تا استعداد طلایی خود را پیدا کرده، آن را تقویت کنید. مطمئن باشید که این راه موفقیت است.

۱- برنامه‌ریزی درست و اصولی

با برنامه‌ریزی درست می‌توان از عهده قسمت اعظمی از برنامه کاری، برنامه درسی و یادگیری برآمد. کسی که به خوبی برنامه‌ریزی می‌کند می‌تواند اوقات فراغتی را نیز برای خود داشته باشد که ناخودآگاه تا حدودی ترس ناشی از امتحانات کاسته می‌شود.

۲- اولویت بندی

در ابتدای سال برنامه مربوط به ترم تحصیلی خود را آماده کنید. در این برنامه‌ریزی علاوه بر برنامه درسی سایر فعالیت‌های منظم خود از جمله کار، ورزش و غیره را ثبت کنید. بهتر است برای دراز مدت برنامه‌ریزی کنید و اگر از زمان برگزاری امتحانات نیز مطلع باشید، تنظیم برنامه روزانه

آسان‌تر خواهد بود. به طور کلی کارهایی که از قبل تعیین شده‌اند را در اولویت اصلی قرار دهید. بهتر است وظایف را به گروه‌های مختلف تقسیم نمایید و سپس کارتان را براساس اهمیت و اولویت کاری انجام دهید. کارها و فعالیت‌هایی که بایستی در اسرع وقت آن‌ها را انجام دهید در گروه اول و آن دسته از کارها و فعالیت‌هایی که برای انجام آن‌ها زمان بیش‌تری در اختیار دارید در گروه دوم و در گروه سوم کارها و فعالیت‌هایی را قرار دهید که قصد انجام آن‌ها را دارید، اما انجام آن‌ها می‌تواند یک ترم تمام به طول انجامد.

۳- برنامه‌ریزی برای یادگیری روزانه

این امر در مورد آماده‌سازی برای امتحان نیز مصداق دارد. حداکثر پس از یک ساعت و نیم یادگیری باید استراحتی کرد، مثلاً آب میوه‌ای نوشید، هوای تازه استنشاق کرد، چند ورقی روزنامه و مجله خواند...

۴- برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت

به کمک همکلاسی‌های خود امتحانات آزمایشی ترتیب دهید تا از این طریق بر ترس ناشی از امتحان غلبه کنید.

۵- سئوال کردن از معلم

از تنش و استرس می‌توان در جهت مثبت آن به عنوان عاملی برای انگیزه دادن استفاده کرد. قبل از امتحان به نزد معلم خود بروید که در این صورت نه تنها رابطه بین شماصمیمی‌تر می‌شود، بلکه تا حد قابل ملاحظه‌ای ترس امتحان نیز کاهش می‌یابد.

۶- مشورت کنید

توصیه می‌شود که با افراد متخصص در این زمینه به خصوص مشاوران مشورت نمایید و در مورد نحوه فراگیری مطاب درسی خود با هم تبادل نظر نمایید.

اضطراب

کلمه اضطراب به معنای ناآرامی می‌باشد و به حساسیت‌های جسمانی و روانی که در پاسخ به تهدید اعم از تهدید حقیقی یا خیالی که به وسیله ارگانیزم ابراز و ایجاد می‌شود، اشاره می‌کند. فروید بین اضطراب عینی و واقعی و اضطراب عصبی تفاوت قائل شده است. او معتقد است که اضطراب عینی و واقعی همان عکس‌العمل واقع‌بینانه در مقابل خطرات ناشی از محیط زیست است در حالی که اضطراب عصبی را ناشی از تعاض ناخودآگاه درون فرد می‌داند.

اضطراب واقعی ممکن است به عنوان ترس توصیف شود که این ترس همان عکس العمل فرد در مقابل خطرات قابل تشخیص می‌باشد. عکس‌العمل‌های مربوط به ترس که بخشی از زندگی روزانه ما را تشکیل می‌دهد تنها در صورتی که برای یک دوره طولانی و با شدت زیاد و خارج از ظرفیت شخص تداوم یابد موجب ناسازگاری می‌گردد.

دلواپسی و اضطراب به طور کلی نگرانی است که هر کسی گاهی اوقات به آن دچار می‌شود، ولی اضطراب نگرانی مدام است. تنش یا ناراحتی باعث نگرانی می‌شود، به عبارت دیگر اضطراب از ناکامی یا استرس حاصل می‌شود. وقتی تجربه شد به صورت یک واکنش شرطی نسبت به سایر موقعیت‌های

استرس‌آمیز یا ناکام کننده مشابه در می‌آید، ممکن است با همانندسازی و تقلید الگوهای اضطرابی والدین هم آموخته شود. (نظریه یادگیری اجتماعی)

اضطراب به صورت افزایش عرق کردن، تپش قلب، تهوع، غش و احساس فاجعه و مصیبت قریب الوقوع ظاهر می‌شود. تمرکز حواس بیمار ضعیف شده و بیمار قادر به تفکر نبوده و ناآرام است. حملات حاد اضطراب ممکن است در زمان خواب- بیش‌تر به صورت کابوس که فرد را از خواب بیدار می‌کند- و یا به صورت یک بی خوابی در آغاز شب- که خیلی هم شایع است- بروز کند.

مبارزه با اضطراب

اضطراب مزمن احساس و هیجانی ناخوشایند است که شخص مضطرب روش‌های گوناگونی را برای کاهش آن به کار می‌گیرد. در این راستا ممکن است تلاشی منطقی یا غیرمنطقی برای کم کردن و یا از بین بردن محرک‌هایی که موجب بروز اضطراب می‌گردد صورت پذیرد. دانش‌آموز یا دانشجویی که با مشکلات تحصیلی مواجه است یا فردی که با قرار گرفتن در موقعیتی احساس ناراحتی می‌کند، سعی در ریشه‌یابی مشکل می‌کند. گاهی نیز مقابله منفی صورت می‌گیرد. برای فرو نشاندن اضطراب بِاید کنترلی بر احساسات، افکار و عقاید داشت تا از نفوذ موارد اضطراب زا و نگران کننده به ضمیر خودآگاه جلوگیری شود این کار می‌تواند از طریق فراموشی و بی‌توجهی صورت گیرد.

اضطراب امتحان

حتماً دیدید بچه‌هایی را که دچار اضطراب می‌شوند، عجله می‌کنند و بی‌قرار می‌شوند؛ صفحه‌ی اول از یک فصل را می‌خوانند، می‌روند روی یک فصل دیگر، یک کتاب را کنار می‌گذارند و سراغ کتاب دیگر می‌روند و همزمان چیزی هم می‌خورند.

اضطراب امتحان، یعنی ایجاد تنش قبل از امتحان، هنگام امتحان و بعد از امتحان. اگر عملکرد فرد با میزان توانایی و هوش او مطابقت نداشته باشد اضطراب امتحان به وجود می‌آید.

اصلی‌ترین مشکل اضطراب امتحان، تأثیر آن بر توانایی تفکر است. ممکن است موجب فراموشی شده یا افکارتان آن‌قدر سریع شوند که کنترل آن‌ها دشوار باشد.

مقدار کمی اضطراب برای کسی که درس خوانده است، عادی است، کسی که درس یاد نگرفته اضطرابی هم ندارد.

اگر چه ممکن است دانش‌آموز به هنگام امتحان دادن، سطوح مختلفی از اضطراب را احساس کند، ولی اکثراً می‌تواند از عهده آن بر آمده و آن را تا سطح قابل کنترلی پایین بیاورد.

علائم اضطراب امتحان

علایم رایج اضطراب امتحان به شرح زیر است:

- تند شدن ضربان قلب و نفس نفس زدن
- عرق کردن
- لرزش دست‌ها و لب‌ها
- عدم تمرکز بر سئوالات امتحان
- دشواری برای یادگیری در ساعات نزدیک امتحان
- دلهره، احساس ناتوانی و افکار شکست و نومیدی
- بی‌قراری در مواقع امتحان
- دستپاچه شدن در امتحان و بروز اشتباهات فاحش
- به خاطر نیاوردن مطالب خوانده شده

عوامل و علل مرتبط با اضطراب امتحان

عواملی مثل ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده، سخت‌گیری معلّمان در طی سال تحصیلی، سخت‌گیری پرسش‌های کلاسی، سخت بودن سؤالات امتحانی و سخت نمره دادن توسط معلّم، انتظارات بیش از حد والدین، عدم خودباوری و اعتماد به نفس در دانش‌آموز و نامشخّص بودن نوع سؤالات از جمله عوامل شناخته شده بروز اضطراب تحصیلی است.

چرا دانش‌آموزی با امتحان خود نسبتاً خونسرد و آرام برخورد می‌کند و

دانش‌آموز دیگری شب امتحان دچار بی‌خوابی و بی‌قراری می‌شود، تمرکز خود را از دست می‌دهد، می‌خواند اما در حافظه‌اش نمی‌ماند و....

برخی از این دلایل بدین قرارند:

❖ عزت نفسَ و اضطراب امتحان:

افرادی که عزت نفس پایینی دارند، افرادی که احساس خودکارآمدی پایین‌تری دارند و آن‌ها که شکست‌ها و ناکامی‌های متعددی را تجربه کرده‌اند، بیش‌تر مستعد اضطراب امتحان هستند.

برخی دانش‌آموزان به خصوص دانش‌آموزان دختر به خود تلقین می‌کنند که مبادا کم آورده یا به نمره‌ای که مدنظرشان هست دست نیابند، در صورتی که درس را خوب می‌دانند و تنها دلیل این اضطراب، زیاده‌خواهی و توقع بیش از حد از خودشان می‌باشد.

❖ مهارت‌های مطالعه و اضطراب امتحان:

داو در سال ۲۰۰۰ نشان می‌دهد چنان‌چه مهارت‌های مطالعه، آموزش داده شود، اضطراب امتحان کاهش می‌یابد.

❖ بزرگ جلوه دادن نقش امتحان:

هر چه فرد به دوره‌ی تحصیلی بالاتر می‌رود، اهمیت ارزشیابی افزایش می‌یابد و به همان نسبت بیش‌تر تحت تأثیر اضطراب حاصل از آن قرار می‌گیرد.

❖ موقعیت و مکان امتحان:

امتحانات نهایی، مقررات خشک، برخوردهای شدید و نوع درس با

اضطراب امتحان رابطه دارد. بین دشواری درس و اضطراب امتحان و هم‌چنین بین نگرش به یک درس (نگرش بد یا خوب) و اضطراب رابطه وجود دارد.

❖ خانواده:

گاه والدین پیام‌هایی به سوی فرزند خود می‌دهند که او را دچار اضطراب می‌کنند: همین امسال را فرصت داری، تو باید مرا سرافراز کنی، مایه سرشکستگی من در فامیل نشوی، ببینم چه می‌کنی؟ اگر قبول نشوی همه تلاش مرا بی‌نتیجه گذاشتی و ...

والدین بعضی مواقع انتظارات بی‌جایی از فرزندشان دارند، کسب نمرات عالی، مقایسه آن‌ها با سایر دانش‌آموزان چه آشنایان و چه برادر و خواهر، تحمیل به درس خواندن فرزندانشان و تهدید در صورتی که از امتحانات، سربلند بیرون نیاید، از این دست است.

❖ علل مربوط به امتحان:

گاه ماهیت یک امتحان (که امتحان ریاضی بارزترین آن است)، به گونه‌ای است که نسبت به سایر امتحانات در شخص ایجاد اضطراب بیش‌تری می‌کند.

❖ ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده، نامشخص بودن سؤالات، درس و امتحان دشوار، ناآشنا بودن مراقبان امتحان، محدودیت‌های زمانی و محیط نامناسب امتحان از دیگر علل امتحانی اضطراب هستند.

راه‌های مقابله با اضطراب امتحان

اولین گام این است که بین دو نوع اضطراب تمایز قائل شویم. اگر اضطراب شما نتیجه عدم آماده شدن و درس خواندن باشد، آن را واکنش طبیعی و منطقی در نظر بگیرید، ولی اگر کاملاً آماده‌اید و با این حال هنوز وحشت زده و یا حساس هستید، واکنش شما منطقی نیست.

بحث ما بیش‌تر در مورد کسانی است که درس می‌خوانند، اما به دلیل داشتن اضطراب زیاد موفق نمی‌شوند.

با تغییر دادن دیدگاه خود درباره امتحان، می‌توانید از مطالعه کردن لذت ببرید و عملکرد شما نیز بهبود می‌یابد.

زیاد از حد به نمره اهمیت ندهید. نمره نه بازتابی از ارزش فردی شماست و نه می‌تواند موفقیت آینده‌ی شما را پیش‌بینی کند.

به خاطر داشته باشیدکه منطقی‌ترین انتظارات این است که سعی کنید تا آن‌جا که می‌توانید، هرچه را می‌دانید و بلدید، نشان دهید.

آماده‌سازی، بهترین شیوه‌ی به حداقل رساندن اضطراب منطقی است. به نکات زیر توجه کنید.

- از تلنبار کردن مطالب اجتناب کنید.
- اگر در حین انجام تکلیفی، خواندن درس، حل کردن تمرینی و یا انجام تحقیقی به مشکل برخوردید، گیر ندهید که حتماً آن را حل و اجرا کنید، آن را به زمان دیگری موکول کنید، با تغییر شرایط (مکان، زمان،

روحیه، استراحت و ...) حل خواهد شد.

- در حین درس‌خواندن مطالبی را که در آن ضعیف هستید و یا آن‌ها را نمی‌فهمید، یادداشت کنید، لازم نیست که همان موقع آن ضعف را برطرف کنید، بعداً ممکن است با خواندن مطالب بعدی، فهم مطالب قبل آسان‌تر شود؛ در غیراین‌صورت، در جهت رفع آن ضعف و اشکال از طریق معلّم یا دوستان یا کتاب دیگر اقدام می‌کنید.
- بلند بلند خواندن، یادگیری را کاهش می‌دهد و خستگی به وجود می‌آورد. هنگام مطالعه نباید لب‌ها تکان بخورد. امّا در صورتی‌که شما فردی شنیداری هستید، مجبورید بلند بلند بخوانید تا گوشتان بشنود.
- اوّل به کارهایتان برسید، دفتر و کتاب و لوازم تحریر را جمع کنید و سپس درس خواندن را شروع کنید.
- بررسی کنید که کدام درس‌ها را بهتر یاد می‌گیرید، حتماً دلیلی دارد که در برخی درس‌ها بهتر از بقیّه عمل می‌کنید. هر طور که آن‌ها را می‌خوانید، به همان روش برای بقیّه‌ی درس‌ها عمل کنید؛ و همین‌طور کارهایی را که برایتان موفقیّت‌آمیز بوده‌اند را تکرار و آن‌هایی را که باعث عقب‌افتادن شما می‌شوند، انجام‌ندهید.
- فهرستی تهیّه کنید که در آن اهداف و تکالیف‌تان را بتوانید وارد کنید. با انجام هر یک، آن را خط بزنید، چنین کاری شما را راضی کرده، باعث اعتماد به نفس‌تان می‌شود.
- تکالیف را انباشته نکنید، این کار بسیار استرس‌زا بوده و باعث انجام نشدن خیلی از آن‌ها می‌شود.

در این‌جا به مهم‌ترین راهکارهای مقابله با اضطراب اشاره می‌شود:

○ نسبت به امتحانات دید مثبت داشته باشید و با چهره‌ای گشاده و مطمئن درس بخوانید.

○ از فنون آرام سازی عضلانی، تنفس عمیق و تصویرسازی ذهنی استفاده کنید. بدن خود را آرام و نشانه‌های اضطراب را کاهش دهید، تنفس عمیق و انجام یک فعالیت متفرقه مثل دوش گرفتن، گوش کردن به یک موسیقی آرام، حرف زدن با یک دوست، قدم زدن و... مناسب است.

○ از حرکات کششی و ورزشی در فواصل بین مطالعه خود بهره بگیرید. داشتن برنامه ورزشی منظم و حتی یک پیاده روی کوتاه مدت به کاهش اضطراب کمک می‌کند.

○ هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید؛ زیرا این کار عامل بروز اضطراب در شما می‌شود.

○ رفتن به رختخواب و بیدار شدن در زمان‌های ثابت باعث خواب سالم‌تر و در نهایت تمرکز بهتر و کارایی مفیدتر در طول روز می‌شود. قبل از خواب دوش آب ولرم بگیرید.

○ از تغذیه خوب، مناسب و کافی (مثل خوردن صبحانه، غذای فیبردار و ویتامین‌دار) بهره بگیرید. شام را مختصر و سبک بخورید.

○ از یادآوری موفقیت‌های گذشته خود انرژی مثبت بگیرید.

○ انتظارات خود را متناسب با سطح توانتان تنظیم کنید. داشتن انتظارات غیر واقع بینانه از خود سبب ایجاد اضطراب می‌شود.

○ اگر در حین مطالعه یا امتحان دچار اضطراب یا وقفه فکری شدید، چشم‌هایتان را ببندید؛ چند نفس آرام و عمیق بکشید و در ذهنتان تکرار کنید: "من از عهده امتحانات برمی‌آیم" و سپس ادامه دهید.

○ اگر در یکی از امتحانات موفق نبودید، ذهنتان را با آن درگیر نکنید. استراحتی ۲ تا ۳ ساعته برای خود در نظر بگیرید و سپس مطالعه امتحان بعدی را شروع کنید. از علل عدم موفقیت خود در آن امتحان برای امتحانات بعدی استفاده مفید کنید.

○ بعد از موفقیت در هر امتحان به خودتان پاداش بدهید.

○ باید گفتگوهای ذهنی منفی را شناخته و آن‌ها را متوقف کنیم و با گفتگوی مثبت جایگزین کنیم. از افکار «قبلاً هم امتحان داشتم و نمره خوبی گرفتم، من تلاش خودم را کردم و حالا هم با حواس جمع میروم سر جلسه و...»، استفاده شود.

طبق آخرین تحقیقات، این که: ما به خود اطمینان و اعتماد داشته باشیم، خود را دست کم نگیریم و به خود نهیب بزنیم که "من می‌توانم" ؛ فراتر از تلقین کردن است؛ زیرا تلقین چیزی ظاهری و روانی پنداشته می‌شود، در حالی که تجسّمِ تصویر ذهنی از خود، یک مسئله درونی و جسمی است که مغز، سیستم عصبی، غدد درون‌ریز و هورمون‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

○ فصولی که باید خوانده شوند را تقسیم‌بندی کنید و از آن‌ها فهرست بردارید: امروز چند فصل، فردا چند فصل.

○ برنامه‌ای از فعالیت روزانه نوشته و جدول برنامه‌ها را ساده کنید.

○ فضای کار، مطالعه و درس باید منظم و مرتب باشد، بدانیم چه چیزی کجاست و کجا باید دنبال وسیله مورد نظر خود بگردیم. محیط‌های شلوغ و نامنظم مارا آشفته و سر در گم می‌کنند.

○ باید به طور دوره‌ای هر چند وقت یک‌بار زمانی را برای آرامش، قدم زدن، استراحت و یا خوردن داشت.

○ بسیاری از دانش‌آموزان در زمان تحصیل و امتحان، کلیه‌ی ارتباطات فامیلی و اجتماعی را قطع و خود را منزوی می‌کنند، درحالی که گذراندن زمانی با دوستان و فامیل، و صحبت کردن با آن‌ها می‌تواند انرژی، نشاط و انگیزه ما را برای انجام امور درسی بیش‌تر کند.

○ خوردن خوراکی و تنقلات، تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و... برای فرار از اضطراب، **وضعیت را بدتر** می‌کند.

○ آداب امتحان دادن را فرا بگرید.

نکاتی برای افزایش تمرکز

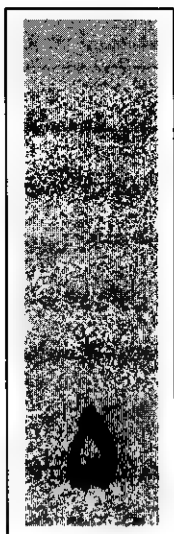
○ قبل از شروع مطالعه چند نفس عمیق بکشید.

○ مطالعه را با مرور اجمالی سرفصل‌ها و طرح سؤال شروع کنید.

○ یادداشت برداری هنگام مطالعه به افزایش تمرکز کمک می‌کند.

○ از تکنیک تار عنکبوت استفاده کنید؛ یعنی مثل عنکبوت که فقط به ارتعاشات تارهای خود حساس است و به هر ارتعاشی واکنش نشان نمی‌دهد، عمداً به عوامل مخل بیرونی بی‌توجهی کنید.

- افکار مزاحم را در یک مسیر خاص هدایت کنید. برگه‌ای کنار دست خود بگذارید و هر گاه در حین مطالعه فکری ذهنتان را مشغول کرد، آن‌را به‌صورت فهرست‌وار روی برگه‌ای یادداشت کنید و در طی شبانه روز ساعتی را به تفکر درباره آن موارد اختصاص دهید.
- از روش تیک زدن هنگام حواس پرتی استفاده کنید. هر زمان هنگام مطالعه حواستان پرت شد، روی برگه‌ای تیک بزنید و سپس ادامه دهید.
- بعد از مدتی مطالعه حتماً ۱۵ دقیقه به خودتان استراحت بدهید.
- به اندازه کافی بخوابید. کم خوابی باعث آسیب رسیدن به حافظه کوتاه مدت و قدرت تمرکز می‌شود.
- حتماً صبحانه بخورید. تحقیقات نشان داده که کارکرد فعال مغز و ایجاد تمرکز بستگی زیادی به صرف صبحانه دارد.
- هنگام عدم تمرکز چند لحظه چشمانتان را ببندید، چند نفس عمیق بکشید و موفقیت‌های آینده را تجسم کرده و سپس ادامه دهید.
- استفاده از چراغ مطالعه تمرکزتان را افزایش می‌دهد.



برنامه گام به گام برای آمادگی شرکت در امتحان

در زمان امتحانات، بگذاریم زندگی عادی جریان داشته باشد. همه‌ی ما وقتی به زمان شروع امتحانات نزدیک می‌شویم و یا وقتی برنامه‌ی امتحانی خود را می‌گیریم به طور ناخودآگاه احساس می‌کنیم که باید همه‌ی آزادی‌ها را از خود بگیریم، خود را در اتاق حبس کرده و هیچ کاری جز درس خواندن انحام ندهیم. البته این تصور بیش‌تر به‌خاطر ترس از عدم موفقیت در آزمون و احساس ضعف و نداشتن تسلط کافی بر دروس حاصل می‌شود.

آمادگی و تمرین مداوم تنها راه کسب مهارت، از جمله کسب مهارت برای شرکت در امتحان است. در این فصل توصیه‌های قدم به قدمی برای یک امتحان موفق از مدتی قبل از امتحان تا بعد از امتحان ارائه می‌شود.

آماده شدن برای امتحان

مطالعه برای امتحان برای یادگیری نیست بلکه فقط برای مرور و تثبیت آموخته‌های قبلی است. شب‌های پیش از امتحان فقط جهت مرور

خلاصه‌هایی هستند که شما خودتان یادداشت‌برداری کرده‌اید. البته معنی این نکته این است که باید با برنامه‌ریزی درست، پیش از این مرحله مطالعه خوبی انجام داده باشد.

در طول امتحانات آمادگی روحی و جسمی خود را حفظ کنید، از خواب، استراحت، ورزش و تغذیه در این ایام غافل نشوید.

از نحوه و نوع امتحان اطلاع داشته باشید، مثلاً آیا سؤالات تشریحی یا چهارگزینه‌ای یا کامل کردنی است که خود را با آن روش منطبق کنید. همان‌طور که گفته شد هیجان و اضطراب مانع تمرکز حواس و یادگیری است، پس سعی کنید اضطراب به خود راه ندهید.

مراقبت‌ها و رهنمودهای ایام امتحانات

◄ اگر به مطالعه بی‌میل هستید سعی کنید اشتیاق به آن را در خود تقویت کنید، برای این کار کتابتان را به چند بخش تقسیم نموده و هر روز بخشی را مطالعه کنید. انباشته نمودن درس‌ها برای شب امتحان باعث ایجاد استرس و اضطراب در شما شده و نتیجه دلخواه عایدتان نخواهد شد.

◄ در روزهای امتحان بیش‌تر مواظب سلامت جسمانی خود بوده و تغذیه مناسب نیز داشته باشید. بسیاری تصور می‌کنند اگر پاسی از شب بیدار بمانند و مطالعه کنند و یا غذا را با عجله میل کنند، فرصت بیش‌تری برای مطالعه خواهند داشت؛ درحالی که صرف‌جویی در این موارد زیان بسیاری در پی خواهد داشت. خوردن خرما با شیر، میوه‌جات تازه و.... بسیار مفید است.

◀◀ به اندازه نیاز بخوابید و مطالعه را صبح زود و بعد از صرف صبحانه آغاز کنید، چون بدن و ذهن شما کاملاً آماده یادگیری است. سعی کنید شب قبل از امتحان خوب و کامل بخوابید.

حافظه باید بین زمان مطالعه و یادآوری مطالب زمانی را در حالت خاموشی بسر برد. تا بدین وسیله مطالب خوانده شده در حافظه تثبیت گردد. فقط در صورت خوابیدن در شب امتحان می‌توانید کمک به انجام این فرایند نمائید، تا حافظه‌ی شما بتواند آن‌چه را خوانده‌اید و به یاد سپرده‌اید به خوبی در سر جلسه‌ی امتحان به یاد آورد.

سعی کنید در ساعات پایانی شب‌های امتحان یک مرور کلی کنید و عنوان‌ها و مباحث مربوط به هر عنوان را برای خود با آرامش بازگو کنید. محیطی مناسب، سالم، آرام برای مطالعه داشته باشید، تا قدرت تمرکز و یادگیریتان افزایش یابد.

◀◀ همان‌طور که بارها گفته شد حین مطالعه فرصتی را برای استراحت به ذهن بدهید، معمولاً هر یک ساعت، یک ربع استراحت کافی است.

◀◀ عوامل مخل در یادگیری از قبیل تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری و... را به حداقل رسانده یا کلاً حذف کنید.

◀◀ اگر حین امتحانات وقت اضافی برای یک درس دارید کتب سخت دیگر را نیز مطالعه کنید.

این‌جا رهنمودهایی ارائه می‌شود که شما را برای شرکت در امتحان آماده می‌کند:

» **از معلم بپرسید از چه مطالبی امتحان می‌گیرد؛** فعلاً وقت خود را صرف مطالعه مطالبی نکنید که جزو مواد آزمون نیست. از نحوه سؤالات اطلاعات کسب کنید. در روزها و هفته‌های قبل از امتحان به اشاره‌ها و تاکیدهای معلم توجه کنید و نکته‌های مهم را مشخّص و علامت‌گذاری کنید.

» **در تمامی مراحل خودتان را جای معلم بگذارید،** با این کار از منظر او به درس و کتاب نگاه می‌کنید. او از دانش‌آموز چه انتظاراتی دارد؟ آیا خلاقیت آن‌ها را می‌سنجد؟ یا فقط به حفظ کردن مطالب کتاب پایبند است؟ خود را به جای معلّم قرار دهید و با شناختی که از معلّمتان دارید (شناختی که در علاقه او به مطالب مهم به‌دست آوردید) سؤالات امتحانی را طرح کنید، تعداد سؤالات شما باید خیلی بیش‌تر باشد؛ در این کار می‌توانید از دانش‌آموزان زرنگ‌تر استفاده کنید، هم‌چنین می‌توانید سؤالات سال‌های قبل معلّمتان را تهیه کنید و یا از سؤال‌های ماه‌های پیش که از شما امتحان گرفته شده، استفاده کنید. از تاکیدهای سرکلاس می‌شود فهمید. دانش‌آموزان خوش فکر در اغلب موارد توانسته‌اند سئوالات را حدس بزنند.

» **از معلم بپرسید که شکل امتحان چگونه است؛** سعی کنید به نوع امتحان پی ببرید تا بتوانید مطالعه‌ی خود را متناسب با آن پیش ببرید، مثلاً روش خواندن برای امتحان چهارگزینه‌ای و تشریحی متفاوت است. امتحان ممکن است به شکل یک جوابی، چند جوابی، تشریحی و یا «درست و غلط» و یا مخلوطی از آن‌ها باشد که آن‌ها را شرح خواهیم داد. برای درک بهتر از نمونه سؤالات سال‌های قبل او استفاده کنید.

◄◄ برای روزهای امتحان خود با توجّه به زمان‌هایی که برای هر درس در اختیار دارید، برنامه‌ای قابل اجرا طرح کنید؛ در این برنامه، استراحت و ورزش را هم بگنجانید.

◄◄ **قبل از شروع امتحانات:**

ـ درس‌های نخوانده را مطالعه کنید،

ـ یادداشت‌ها را بخوانید،

ـ نکته‌های مهم را با معلم در میان بگذارید،

ـ با استفاده از یادداشت‌های همکلاسی‌های خود، مطالب نوشته نشده را بنویسید،

ـ یادداشت‌های کلاسیِ‌تان را با مطالب خواندنی هماهنگ و آن‌ها را با هم مقایسه کنید،

ـ نتیجه و برگه آزمون‌های قبلی را مورد بازبینی قرار دهید،

ـ با دانش‌آموزانی که قبلاً در امتحان مشابهی شرکت کرده‌اند، مشورت کنید.

◄◄ **مطالب درسی را عمیق و با دقّت بخوانید.** از یادداشت‌های سر کلاس و نیز خلاصه‌نویسی‌های طی سال کمک بگیرید. شما می‌توانید یک دور سریع و سطحی به مطالعه بپردازید تا دورنمایی از مطالبی که باید یاد بگیرید دستتان بیاید و بفهمید که در کدام مطالب باید تعمّق بیش‌تری کنید و از کدام مطالب می‌توان سریع‌تر گذشت و بعد از آن به مطالعه اساسی بپردازید.

◄◄ **با یادگیری نکات اصلی و مهم هر درس و مرور دائمی** آن‌ها خود را برای امتحان آماده کنید. ابتدا عنوان‌های اصلی و فرعی هر

فصل را به یاد آورید و سپس به توضیح آن‌ها برای خود بپردازید. هر قسمتی را که فراموش و یا اشتباه تعریف کرده‌اید، یادداشت کنید تا بعداً با دقّت بیش‌تری آن‌ها را بخوانید. آن‌ها را چند ساعت قبل از امتحان دوباره مطالعه کنید.

» **گاهی اوقات نگاهی ذهنی به عملکرد خود بیندازید** تا موفقیّت را در خود حس کنید، خود را تشویق کنید و به خود امیدوار باشید.

توصیه‌های شب امتحان

۱ـ از مشاجرات خانوادگی، رفت و آمدهای زیاد، حضور در میهمانی و مکان‌های شلوغ و دیدن زیاد تلویزیون پرهیز کنید، عوامل فوق موجب حواس‌پرتی، تشویش خاطر، اضطراب و تنش در شما می‌شوند.

برای خود تَنِش و فشار روانی ایجاد نکنید، به جای جرّ و بحث و تُندخویی با اطرافیان و همکلاسان، با خوشرویی و بذله‌گویی وقت را بگذرانید و بشّاش باشید؛ این کار تأثیر بسیاری در روحیه‌گیری شما خواهد داشت.

۲ـ برای امتحانات نهایی و کنکور، قبل از روز امتحان از محل دقیق امتحان مطّلع شوید و حتماً به آن‌جا بروید؛ این کار از اضطراب و صرف انرژی بیهوده در روز امتحان جلوگیری می‌کند.

۳ـ برای هر امتحان، مجدداً نگاهی به ساعت امتحان بیندازید؛ اکثر مواقع ساعات شروع یک یا دو امتحان با بقیّه متفاوت است (به دلیل هماهنگ و سراسری بودن یک یا دو امتحان). بسیار اتفاق افتاده است که دانش‌آموزان از چنین امتحاناتی (که ساعات آن با بقیّه متفاوت بوده) جا مانده‌اند.

۴ـ لوازم تحریر را به طور کامل جمع کنید، خودکار، مداد، پاک‌کن، تراش، ماشین حساب، لاک و. . . همه‌ی این‌ها در یک جامدادی جا می‌شوند. در صورتی که به یکی از این وسایل احتیاج پیدا کنید، ولی آن را همراه نداشته باشید، ممکن است استرس و فشار زیادی بر شما وارد شود.

۵ـ اگر قبل از امتحان به موضوعی برخورد کردید که بلد نبودید، نباید ناراحت شوید، بلکه باید خوشحال باشید که قبل از امتحان متوجّه آن شدید و می‌توانید آن را یاد بگیرید.

۶ـ شام را مختصر و سبک بخورید و کمی‌زودتر از معمول به بخوابید.

۷- از نگاه کردن و گوش دادن به تلویزیون، کامپیوتر و سایر رسانه‌های صوتی و تصویری امتناع کنید.

۸- شب امتحان حداقل ۷ تا ۸ ساعت خواب آرام لازم است تا ساخت و ساز هورمونی بدن مختل نشود.

توصیّه‌های صبح امتحان

صبح امتحان به دلیل افزایش استرس از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. نکات زیر به شما کمک خواهد کرد تا از لحظه بیداری تا شروع امتحان را با آرامش و اطمینان طی کنید.

۱. صبح زودتر از خواب بیدار شوید و حتی زودتر به مدرسه بروید و هیچ وسیله‌ای را جا نگذارید.

۲. از نماز خواندن صبح سر وقت غافل نشوید که بهترین آرامش‌بخش و داروی اضطراب، یاد خداست. یاد خدا آرام‌بخش قلب‌هاست و نیرویی عظیم‌تر از معبود یگانه نیست. وضو بگیرید و نماز بخوانید (حتی اگر همیشه

هم نماز نمی‌خوانید). یاد خدا و این‌که بگویید خدایا از تو کمک می‌خواهم، کمکم کن تاثیر بسیار زیادی در میزان اعتماد به نفس شما خواهد داشت.

۳. پس از بیدار شدن و نماز خواندن، دیگر نخوابید و تا هنگام امتحان هیچ مطالعه‌ای نداشته باشید.

۴. صبح امتحان درس نخوانید: رعایت این کار بسیار سخت است. این که قبل از امتحان و در حالی که احساس می‌کنیم برخی از مطالب را فراموش کرده‌ایم و دوست داریم آن‌ها را مطالعه کنیم، نباید این کار را انجام دهیم. ولی بدانید نظریه تداخل می‌گوید اطلاعات جدید سبب تداخل مطالب قدیم و جدید شده و سبب برهم خوردن نظم فکری شما خواهد شود. در صورتی که مایل به مطالعه‌ی درس هستید، مروری سطحی به مطالب و خلاصه‌هایتان داشته باشید.

۵. ورزش کنید. برای رفع اضطراب و هیجان ۱۰ دقیقه ورزش هوازی انجام دهید. (بدوید یا در جا طناب بزنید) این‌کار علاوه بر افزایش ضربان قلب که سبب کاهش تپش خواهد شد، باعث رسیدن میزان اکسیژن زیادی به مغز شده و توانایی مغز را افزایش می‌دهد.

۶. در صورت امکان قبل از رفتن به مدرسه دوش بگیرید.

۷. حتماً صبحانه بخورید، صبحانه شما نباید چرب باشد (بدون کره، خامه و. . .)، بلکه باید شیرین (نه خیلی شیرین) باشد؛ آب میوه‌ها خیلی مفید هستند. اگر امتحانتان بعدازظهر است، ناهار سبک (بدون برنج و با نان خیلی کم) صرف کنید. ماست نخورید و کمی میوه و سبزی یا آب‌میوه بخورید.

۸. از نگاه کردن و گوش دادن به تلویزیون، کامپیوتر و سایر رسانه‌های

صوتی و تصویری امتناع کنید.

۹. تأخیر در حضور در جلسه‌ی امتحان، اِسترس و اضطرابی در شما به وجود می‌آورد که تا اواسط جلسه نمی‌توانید از آن رهایی یابید؛ نیم‌ساعت پیش از موعدِ هر روز حرکت کنید تا اسیر مسائلی مثل ترافیک نشوید.

۱۰. هنگام ورود به مدرسه در موضوع درس زیاد سؤال نکنید تا گرفتار اختلال در ذهن نشوید.

۱۱. با دوستان خود درباره امتحان صحبت نکنید. تا آن‌جا که می‌توانید از افرادی که تجمّع کرده‌اند و سؤال می‌کنند و دنبال جواب می‌گردند، پرهیز کنید. معمولاً دانش‌آموزان قبل از شروع امتحان با هم در مورد سئوالات صحبت می‌کنند و گاهی از یکدیگر سئوال می‌پرسند. در این حالت حتّی اگر از همه‌ی آن‌ها هم بیش‌تر بدانید، فکر خواهید کرد که همه از شما بیش‌تر می‌دانند و شما هیچی بلد نیستید؛ زیرا در چنین مواقعی به چیزهایی که می‌دانید تمرکز نمی‌کنید.

۱۲. برای پاسخ ندادن به بعضی سئوالات خود را آماده کنید، امّا انتظار نداشته باشید که به تمام سؤالات صددرصد جواب دهید، اگر با این فکر به جلسه امتحان بروید و نتوانید به سؤالی جواب دهید (به خصوص اگر سؤال اوّل باشد)، دچار اضطراب و تشویش می‌شوید که روی کارکرد شما در بقیّه سؤال‌ها تأثیر می‌گذارد. یکی از مهم‌ترین دلایل اضطراب و نگرانی محصلین که سبب آشفتگی در امتحان خواهد شد، نگرانی از عدم توانایی در پاسخ به برخی از سئوالات است.

۱۳. با اطمینان خاطر و آرامش کامل در امتحان شرکت کنید. مثبت‌اندیشی کنید. همواره در ذهن خود تکرار کنید: من برای امتحان کاملاً

آماده‌ام و به خوبی از عهده آن برمی آیم، نگرانی را از خود دور کنید. هر گاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید. قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و دلشوره صحبت نکنید.

توصیّه‌های هنگام امتحان

با دید کلی که از سئوالات پیدا می‌کنید، سعی کنید ابتدا جواب سئوال یا سئوالاتی را که آسان‌تر و راحت‌تر از بقیه است را بنویسید، زیرا جواب دادن به سئوالات پیچیده‌تر و مفهومی‌تر به اطلاعات و معلومات شما به طور فرسایشی تأثیر نمی‌گذارد.

این تجربه برای بسیاری محصلان بوجود آمده که وقتی چند سئوال پیچیده را پاسخ می‌دهند، بسیاری از اطلاعات دیگر که به کار سئوالات دیگر می‌آید در ذهن کم‌رنگ می‌شود و در برخی مواقع به طور کلی از یاد می‌رود.

ضمناً هنگامی که مشغول پاسخ‌گویی به سئوالات ساده می‌باشید، ایده‌هایی درباره‌ی سئوال‌های دیگر نیز به یادتان می‌آید. مزیت انجام این کار آن است که وقتی مشغول پاسخ‌گویی به این نوع سئوالات می‌شوید، ذهن و فکر شما دچار آرامش خاصی می‌گردد و سبب می‌شود برای پاسخ دادن به سئوالات دیگر آماده گردید و با روحیه‌ای قوی‌تر و آرام‌تر به سراغ بقیه‌ی سئوالات بروید و پرسش‌های دشوار هم آسان به نظر شما خواهد آمد.

یکی دیگر از مهارت‌های موفقیت در امتحان تشریحی آن است که جهت پاسخ‌گویی به سؤال مورد نظر در یک چکنویس عنوان‌ها و مطالبی را که به عنوان جواب می‌خواهید پاسخ گویید به صورت خلاصه و تیتروار

یادداشت نماید تا در هنگام نوشتن جواب بتوانید با نظم و ترتیب صحیح این کار را انجام دهد و ضمناً با انجام این عمل دیگر ترس جا انداختن و فراموش کردن نکته‌ی مهم و مطلبی اساسی از پاسخ شما به‌وجود نمی‌آید و شما می‌توانید پاسخی کامل‌تر و صحیح‌تر به سؤال مورد نظر بدهید.

در صورتی که پاسخ سؤال و یا سؤالاتی را نمی‌دانید، جواب آن را خالی نگذارید و سعی کنید جوابی هر چند از نظر شما بی‌ارتباط با موضوع پیدا کنید و بنویسید. با این کار کم‌کم ذهن شما گرم می‌شود و چیزهایی هر چند جزئی به ذهنتان می‌رسد و می‌توانید لااقل حداقل نمره‌ی سوال را بگیرید.

می‌توانید قبل از آن‌که بنویسید، جزئیاتی هر چند کم ارزش که در ذهنتان وجود دارد روی یک کاغذ یادداشت کنید و سپس با جمله‌بندی مناسب آن‌ها را به هم ربط داده و به عنوان جواب یادداشت کنید.

دقایق اوّلیه امتحان می‌تواند تنش و استرس زیادی ایجاد کند؛ برای شروعی آرام و مطمئن، توصیّه‌های زیر که نه زمانی می‌برند و نه زحمتی دارند را به یاد داشته باشید:

۱. به محض گرفتن ورقه امتحانی به خود قوت قلب دهید و تلقین کنید که از عهده امتحان به خوبی برمی‌آیید.

۲. قبل از همه ببینید که ورقه متعلق شما باشد (شماره و نام را چک کنید). ببینید که آیا سؤالات در تمام صفحات گرفته و صفحه‌ای سفید نمانده باشد، سؤالات در چند صفحه است؟

۳. مشخّصات خود را کامل کنید.

۴. با اعتماد به نفس و آرامش کامل، حالت نشستن و تکیه دادن

راحتی را برای خود انتخاب کنید.

۵. به خداوند متعال توکل کنید و قبل از شروع، دعا کنید و آیاتی کوتاه از قرآن را بخوانید.

۶. مواظب زمان باشید؛ برای هر سؤال وقتی را که تعیین کردید، صرف کنید. اگر وقت بیش‌تری صرف کردید، در سؤال دیگری باید جبران کنید. دانش‌آموز باید بداند که زمان امتحانات وقت زیادی ندارد. اگر ۲۰ دقیقه روی یک پرسش وقت بگذارید، برای حل پرسش بعدی وقت نخواهید داشت. بنابراین هرگز اجازه ندهید که یک پرسش سخت، کل فکر شما را درگیر نماید. وقت را بر تعداد سؤالات تقسیم کنید تا ببینید برای هر سؤال حدوداً چه‌قدر وقت دارید؛ فرض کنید امتحانی با ۱۵سؤال و ۱۰۰ دقیقه وقت پیش روی شماست، ده دقیقه از ۱۰۰ دقیقه کم کنید و بگذارید برای موارد پیش‌بینی نشده و یا دوره کردن. می‌ماند ۶ دقیقه برای هر سؤال، به برخی سؤالات زودتر از این می‌توان پاسخ گفت و برخی دیگر زمانی بیش از این نیاز دارند.

۷. به دقت ولی بدون اتلاف وقت کار کنید و بدانید آرامش اولین شرط موفقیت است.

۸. به حرف دانش‌آموزان تنبل، متقلب و مزاحم گوش ندهید.

حال در این‌جا توصیّه‌هایی را یادآوری می‌کنیم که در چگونگی پاسخ به سؤالات به شما کمک می‌کند:

۱. همه سئوالات را یکباره نگاه نکنید، اگر سخت باشد، اضطراب شما افزایش یافته و تمرکزتان به هم می‌ریزد پس سئوالات را به ترتیب خوانده و

جواب دهید.

۲. فهمیدن سئوال نصف جواب است، پس همه سئوال را تا آخر بخوانید خصوصاً در سئوالات تستی که موارد مشابه زیاد است.

۳. سؤال را خوب و با دقت بخوانید تا مطمئن شوید که سؤال چه چیزی را از شما می‌خواهد؟

۴. در زیر کلمات کلیدی آن خط بکشید، آن را برای خود خلاصه کنید. دقّت کنید چیزی را جا نگذارید، خراب‌کاری‌ها بیش‌تر هنگام سؤال خواندن روی می‌دهند.

۵. هرگاه حواستان پرت شد و به هپروت رفتید، سؤال را بخوانید و زمزمه کنید.

۶. اگر سؤالات تشریحی است، هر اطلاعاتی که در مورد سؤال دارید بنویسید. چون یک پاسخ ناقص، بسیار بهتر از ننوشتن پاسخ است، ولی در امتحان چهارگزینه‌ای که پاسخ غلط دارای نمره منفی است، طوری دیگر رفتار می‌کنیم که گفته می‌شود.

۷. وقت خود را صرف پیدا کردن جواب برای سئوالاتی که نمی‌دانید هدر ندهید. پاسخ به آن‌ها را به بعد بسپارید. کنار سؤالاتی که پاسخ آن‌ها را نمی‌دانید، یک علامت و کنار سؤالاتی که فکر می‌کنید می‌توانید آن‌ها را حل کنید ولی نیاز به زمان زیادتری دارد، یک علامت دیگر بزنید و اگر جواب آن کامل داده شد یک (✓). پس از آن که تمامی سؤالات ساده را پاسخ دادید به سراغ سؤالات علامت زده بروید و در کمال آرامش تا آن‌جا که می‌توانید پاسخ دهید.

۸. به بارم‌بندی سؤال توجه کنید و در جواب دادن به سؤالات از آن‌ها

کمک بگیرید، مثلاً سؤالی که مواردی نام بردنی را از شما خواسته و ۱ نمره دارد، یا دو مورد است یا چهار مورد، سه مورد نمی‌تواند باشد؛ یا برای ۲۵٪ نمره نیاز به یک توضیح سه خطی نیست.

۹. به کلمهِ پرسشی سؤال توجّه کنید و با توجّه به آن پاسخ دهید؛ وقتی که می‌گوید «نام ببرید»، دیگر نیاز به توضیح دادن نیست و همین‌طور عباراتی مثل «چرا؟»، «چگونه؟»، «توضیح دهید»، «ثابت کنید».

۱۰. زیر کلمات اصلی خط بکشید. در این‌جا فهرستی از واژه‌های اصلی و کلیدی ارائه شده که ممکن است در هر پرسشی مطرح شود:

همه	بعضی	گاهی	برابر	بدتر	تمام
به‌ندرت	کم‌تر	بدترین	هیچ‌کدام	همیشه	هرگز
خوب	بهترین	هرکدام	اغلب	دو مورد	بیش‌ترین

این کلمات هنگام پاسخ‌دادن به پرسش‌های درست یا غلط و نیز چندگزینه‌ای نقش مهم‌تری ایفا می‌کنند.

۱۱. مدام از معلّم سؤال‌های غیرضروری نپرسید، سؤال از معلّم را بگذارید برای هنگام ضرورت و راهنمایی خواستن.

۱۲. وقتی جواب سؤالی را نمی‌دانید، امّا فکر می‌کنید که آن را بلدید و در خاطر ندارید، روی چک‌نویسی هرچه درباره‌ی آن سؤال به ذهنتان می‌آید یادداشت کنید، حتّی یک کلمه؛ سپس آن را جمع‌بندی کنید، به تدریج بعضی از قسمت‌ها به یادتان خواهد آمد.

۱۳. با خط خوانا بنویسید، تمیز، مرتب، خط‌کشی شده با فاصله و بدون خط خوردگی. شکل‌ها را با دقت ترسیم کنید. اگر سؤال چند قسمت دارد، آن‌ها را از هم جدا کنید. در مجموع به نحوی بنویسید که

تصحیح‌کننده از خواندن آن لذت ببرد و احساس خوبی داشته باشد؛ قطعاً در تصحیح برگه شما مؤثر است. بدین‌ترتیب معلم خود به خود و از نظر روانی اشکالات کوچک و بیست و پنج صدمی را ندیده می‌گیرد و نگرش مثبت‌تری نسبت به ورقه شما پیدا می‌کند.

۱۴. اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی شدید، از تکنیک وقفه آزمون استفاده کنید. برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و اعمال زیر را انجام دهید.

❖ تحرک جسمانی و کشش عضلانی، مثلاً بلند شوید و دوباره بنشینید.

❖ پاها را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملاً عمودی و صاف نگه دارید.

❖ یک ماده قندی مثل خرما یا شکلات در دهان بگذارید.

❖ اگر توانستید یک لیوان آب بنوشید.

❖ نفس عمیقی بکشید، چند ثانیه نگه دارید و بعد به‌طور کامل آرام بیرون دهید و تا سه بار تکرار کنید.

❖ یک بازدم عمیق بکشید، به مدت چهار برابر، آن را در سینه حبس کنید و به مدّت دو برابر دم، زمان بازدم را طول دهید؛ می‌بینید که چه انرژی برای ادامه امتحان کسب می‌کنید. در صورتی که قسمَتی از بدن شما خسته شده (به خصوص کتف و مچ دست)، آن‌ها را منقبض کرده و رها سازید.

۱۵. هرازگاهی یک دقیقه استراحت کنید؛ مطمئن باشید که تأثیر مثبتی که بر شما دارد بیش از زمان از دست رفته است.

۱۶. ده دقیقه (یا بیش‌تر) آخر امتحان خیلی مهم و حیاتی است و در افزایش بازدهی ورقه‌ی شما تأثیر بسزایی دارد.

۱۷. به کسانی که ورقه‌ی خود را زود تحویل می‌دهند توجّه نکنید، شما شیوه‌ی خود را دنبال کنید. بسیار اتّفاق می‌افتد که بلافاصله بعد ازترک جلسه، سؤالی را که پاسخ نداده‌اید، به یادتان می‌آید.

۱۸. زمانی را در آخر جلسه برای چک نمودن و مرور نوشته‌هایتان در نظر بگیرید تا آن‌ها را اشتباه یا جا به جا جواب نداده باشید. آن‌هایی را که نیاز به کامل شدن دارند، کامل کنید. اگر به سؤالی پاسخ نداده بودید، از خیر آن نگذرید، شاید با نگاهی دوباره به آن، جوابش به خاطرتان بیاید؛ شاید بیش از نیم‌ساعت از آن سؤال گذشته و شما مطالب زیادی را در ذهن خود (ضمن پاسخ به بقیّه سؤالات) مرور کرده‌اید. به یاد داشته باشید که یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است. جواب نادرست از نمره‌ی شما کم نمی‌کند، هر چه حدس می‌زنید، بنویسید.

۱۹. خط خوردگی‌ها را لاک بگیرید و تمیزکاری کنید.

۲۰. هیچ عجله‌ای برای دادن ورقه نداشته باشید و تا آن‌جا که می‌توانید فکر کنید و تا پایان وقت صبر کنید.

توصیّه‌های بعد از امتحان

در صورتی‌که در جریان امتحانات هستید، بعد از امتحان باید توجّه داشته باشید که فکر کردن درباره‌ی آن دیگر فایده‌ای ندارد. یادگیری سؤالاتی که بلد نبودید را بگذارید برای بعد. به توصیّه‌های زیر توجّه کنید:

۱. وقتی که امتحان تمام شد، دیگر هیچ تأثیری نمی‌توانید بر نمره‌ی

آن ورقه داشته باشید. اگر به سؤالاتی پاسخ درس ندادید، خود را نگران و پریشان نکنید و قبول کنید که دیگر کاری از دست شما ساخته نیست. ناراحتی، روحیّه‌ی شما را برای امتحان بعدی تضعیف می‌کند و انرژی شما را به هدر می‌دهد. تصمیم بگیرید که در امتحان بعدی جبران کنید.

۲. مانند قبل از امتحان از افرادی که درباره‌ی سؤالات امتحان داده شده صحبت و سؤال و جواب می‌کنند و یا از شما جواب می‌خواهند پرهیز کنید. درست است که می‌خواهید نمره‌تان را بدانید و این حس کنجکاوی، غریزی است، امّا این را هم بدانید که تجسّس درباره‌ی این‌که آیا به سؤالات درست پاسخ دادید یا نه، چند می‌گیرید و . . . به ضررتان خواهد بود؛ روح و روان شما را تضعیف می‌کند و انرژی و انگیزه‌ی شما را در تلاش برای امتحان بعدی می‌کاهد. وقتی‌که زیاد در پاسخ‌های سؤالات امتحان داده شده تجسّس و کنجکاوی می‌کنید، موارد ناامیدکننده‌ای پیش می‌آید؛ ممکن است به ناگاه متوجّه شوید که سؤالی را بلد بودید، ولی جا انداختید و یا اشتباه نوشتید، یا این‌که فکر می‌کردید ۱۸ می‌شوید، ولی با بررسی و یافتن جواب‌های درست از کتاب دریافتید که به زحمت ۱۳ می‌شوید.

۳. در صورت موفقیت در امتحان حتماً خود را تشویق نموده و به خود پاداش دهید.

۴. پس از یک دوره امتحانات فشرده، فشار ناشی از امتحان و اضطراب در شما نوعی خستگی و فرسودگی ایجاد می‌کند، پس به استراحت بپردازید. برای تجدید روحیّه، یک سرگرمی‌کوچک انجام دهید، غذا یا نوشیدنی مورد علاقه‌تان را بخورید و دوری بزنید و یا خوابی کوتاه داشته باشید.

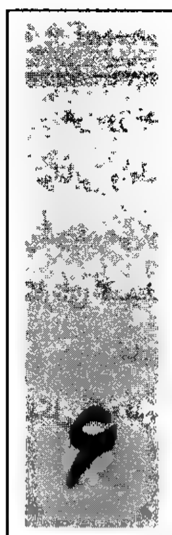
۵. پس از هر امتحان برای امتحان بعدی برنامه‌ریزی کنید. کتاب‌ها،

جزوات، خلاصه‌ها و یادداشت‌های مربوط به امتحان بعدی‌تان را دسته‌بندی و آماده خواندن کنید و برای آن برنامه‌ریزی کنید.

۶. مروری سطحی به کتاب امتحان بعدی بیندازید و آن نه بسیار جدّی و نه برای یادگیری دقیق، ورق بزنید.

۷. وقتی که آرام شدید، خستگی روحی و روانی شما برطرف شد (با رعایت موارد فوق زودتر به این مهم دست می‌یابید)، می‌توانید درس خواندن برای امتحان بعدی را شروع کنید.

۸. علل موفقیّت و شکست خود در امتحان قبلی را بررسی کنید (البته اگر درس خوانده بودید)، آن را یادداشت کنید و از آن نکات برای امتحانات بعدی خود استفاده کنید. تقصیر را به گردن دیگران نیندازید (سخت بودن سؤال، کم بودن وقت، شلوغ بودن خانه و اختلال در مطالعه و...)، بلکه نقاط ضعف خود را بیابید و آن‌ها را رفع کنید.



آمادگی و نحوه شرکت در آزمون‌های چهارگزینه‌ای

ابتدا فصل گذشته "برنامه گام به گام برای آمادگی شرکت در امتحان" را کاملاً مرور کنید. این فصل مکمل آن است.

افراد بسیاری در امتحاناتی چون کنکور شرکت می‌کنند، اما قبول نمی‌شوند. در مواردی علل عدم قبولی آن‌ها به مسائلی غیر از عدم مطالعه یا مطالعه ناکافی مربوط می‌شود. آن‌ها در واقع شیوه‌های پاسخ دادن به سئوالات چهار گزینه‌ای را نمی‌دانند و این مهارتی است که با کمی تکرار و تمرین به‌دست می‌آید. در این فصل با استفاده از شیوه‌هایی می‌توانید درصد پاسخ‌های درستی را که به سئوالات می‌دهید، افزایش دهید و احتمال قبولی خود را بالا ببرید.

اوّل سال (که خواندن برای کنکور را شروع می‌کنید) با سرعت و قدرت هر چه تمام‌تر شروع نکنید، این کار، ممکن است باعث دل‌زدگی و یا حداقل از دست رفتن توانتان شود. شروع خوب و متناسبی داشته باشید و به تدریج بر ساعات درس‌خواندن خود اضافه کنید تا به حدی متعادل برسید.

هر روز حدود سه درس را می‌توانید در برنامه‌تان بگنجانید، این بستگی به توانایی و طبیعت خودتان دارد. اگر از هر درس و موضوعی زود خسته می‌شوید، می‌توانید روزی ۴ درس را بخوانید و اگر با عوض کردن یک درس افکارتان گسیخته می‌شود، می‌توانید ۲ درس در روز بخوانید.

درس‌های سخت را در یک روز متمرکز نکنید، مثلاً در بین دو درس مشکل یک درس عمومی قرار دهید.

ورزش صبحگاهی توان شما را برای درس‌خواندن افزایش می‌دهد؛ فکر نکنید که با ورزش کردن از وقتتان کاسته می‌شود، نیم‌ساعت ورزش روزانه، بازدهی شما را به مقدار بسیار بیش‌تری از آن افزایش می‌دهد، طناب زدن و دویدن بی‌دردسرترین ورزش‌ها برای رسیدن به این هدف هستند.

باید سعی کنید همه دروس را به خوبی یاد بگیرید، البته منظور این نیست که به همه‌ی آن‌ها ساعات مطالعه یکسانی تخصیص دهید. شاید لازم باشد به درسی که در آن تبحّر دارید، ساعات مطالعه کم‌تری اختصاص دهید. برعکس ممکن است شما در درس خاصّی ضعیف باشید، از درسی خوشتان نیاید و حتّی از آن متنفّر باشید، در این صورت نباید در آن درس کم‌کاری کنید، بلکه باید خود را به مطالعه آن علاقمند کنید و وقت بیش‌تری برای آن بگذارید تا سطح آن را متعادل با دروس دیگر کنید.

اولویت مطالعه دروس برای هر رشته به این ترتیب است:

رشته ریاضی:

۱ - دیفرانسیل وحسابان ۲ - فیزیک ۳ - هندسه تحلیلی و هندسه ۱و۲ ۴ - ریاضیات گسسته وجبر واحتمال ۵ - شیمی

رشته تجربی:

۱ - فیزیک ۲ - ریاضی ۳ - زیست شناسی ۴ - شیمی

رشته انسانی:

الف) زیر مجموعه حقوق:

۱ - ریاضی ۲ - عربی ۳ - ادبیات ۴ - فلسفه و منطق ۵- سایر دروس

ب) زیر مجموعه حسابداری و مدریت:

۱ - ریاضی ۲ - اقتصاد ۳ - فلسفه و منطق ۴ - سایر دروس

اولویت دروس عمومی:

۱ - عربی ۲ - زبان ۳- ادبیات ۴ - معارف

هفته‌های آخر مانده به کنکور برای شما تعیین‌کننده خواهد بود. برنامه درست و فراگیر مکمّل زحمات یک ساله شما خواهد بود و برعکس ممکن است با برنامه‌ای غیرکارشناسی زحمات خود را هدر دهید. زیرا در این مدّت کوتاه باید حجم زیادی از مطالب را مرور کنید. باید مطالب آموخته شده و مطالبی را که بر آن‌ها تسلّط دارید و خلاصه‌ها را مرور کرد. خواندن مطالب جدید در این مواقع نفعی به شما نمی‌رساند و مطالب یادگرفته شده را هم ممکن است به فراموشی بکشاند. در این مدّت باید تمام دروس مرور شوند. برنامه را طوری بریزید که تمام دروس در آن گنجانده شود و همه‌ی آن‌ها مرور شود و خلاصه‌نویسی‌ها و نکات یادداشت‌برداری شده خوانده شود.

نکته‌هایی برای مطالعه امتحانات چندگزینه‌ای

۱. قبل از امتحان نکات مهمی که قبلاً یادداشت کرده‌اید و زیر آن‌ها خط کشیده اید را مجدداً مرور کنید.

۲. سعی کنید ابتدا مطلب را به‌طور کلی بخوانید تا اصل مطلب در ذهن شما سازماندهی می‌شود و سپس به جزئیات و نحوه‌ی ارتباط جزئیات با اصل مطلب بپردازید.

۳. مطالب را به صورت سلسله مراتبی بخوانید و گاهی رابطه عکس و مستقیم مطالب با هم را بیابید.

۴. سرعت عمل داشته باشید. میزان زمان صرف شده خود را برای هر آزمون یادداشت کنید و سعی کنید سرعت خود را بالا ببرید.

کسانی که تمرکز بیش‌تری دارند و مطالب را خوب خوانده باشند در پاسخ‌گویی حضور ذهن دارند و با سرعت عمل بیش‌تری پیش می‌روند.

ولی برخی افراد به دلیل کندی عمل و نه به خاطر فقدان تمرکز، وقت را از دست می‌دهند. این افراد باید بیش‌تر و بیش‌تر تمرین کنند و سرعت عمل خود را افزایش دهند. برای این کار بهتر است علت کندی عمل خود را تشخیص دهند و اقدام به رفع آن کنند. برای افزایش سرعت عمل می‌توانید زمانی را برای انجام کارهای خود و به ویژه تست[1] زدن اختصاص دهید و سپس سعی کنید در این فاصله تعدادی تست بزنید. رفته رفته سعی کنید تعداد تست‌هایی را که در این فاصله زمانی می‌زنید افزایش دهید.

---

۱ منظور از کلمه‌ی تست، همان سئوالات چهارگزینه‌ای است که به اشتباه به این نام معروف است و ما هم برای انتقال سریع‌تر مطالب به خواننده از همین کلمه استفاده می‌کنیم.

۵. تمرینات تست‌زنی (پاسخ به سئوالات چهارگزینه‌ای) را به موقع شروع کنید. تست‌زنی باید در سه مقطع انجام شود.

مقطع اول همزمان با شروع مطالعه‌ی مباحث درسی است؛ یعنی این‌که مبحثی که خوانده می‌شود باید تست‌های همان مبحث را زد.

مقطع دوم زمانی است که مباحث و کل کتاب تمام می‌شود و باید تست همه مباحث را زد.

و مقطع سوم در حقیقت بعد از عید نوروز است و زمانی است که کل دروس تمام شده باشد و حالا باید تست سال‌های قبل را زد. این تست‌های مختلط و تست کنکور سال‌های قبل باعث می‌شود که شخص عادت کند که در یک زمان تست دروس مختلف را بزند و قاطی هم نکند، یعنی به راحتی بتواند در یک زمان تست ریاضی، شیمی، فیزیک، ادبیات و ... را بزند و در این میان آن‌چه در ذهن دارد گم نکند.

۶. با انواع سئوالات چهارگزینه‌ای آشنا شوید. علاوه بر مطالعه دقیق، آن‌چه در کنکور اهمیت دارد، آشنایی با نوع سئوالات چهارگزینه‌ای است. مسلماً کسی که با شیوه پاسخ به سئوالات چهارگزینه‌ای آشنایی داشته باشد، در آزمون بهتر عمل می‌کند تا افرادی که هیچ‌گونه آشنایی نداشته باشند و این امر با تمرین آسان می‌شود.

شیوه پاسخ‌گویی به آزمون‌های چهارگزینه‌ای

حُسن بزرگ امتحانات چهارگزینه‌ای این است که شما جواب صحیح را دارید

و بر اساس مطالعات قبلی و علم و اطلاعی که به دست آوردید می‌توانید جواب صحیح را از غلط تمیز دهید.

سعی کنید پس از خواندن یک سؤال و کمی تأمل و تفکر در مورد آن، ابتدا گزینه‌های غلط را خط بزنید و با این روش به جواب صحیح و نزدیک‌تر به منظور سوال مورد نظر برسید.

در صورتی که امتحان مورد نظر دارای نمره‌ی منفی نمی‌باشد، تمام گزینه‌ها را به هر نحوی که به جواب صحیح از نظر خود می‌رسید، پاسخ دهید. اما در امتحاناتی که نمره‌ی منفی دارند، به هیچ وجه پاسخ سؤالاتی را که واقعاً نمی‌دانید از روی حدس و گمان ندهید. چون همان احساس داشتن نمره‌ی منفی در یک امتحان سبب می‌شود.

هیچ‌گاه در هنگام خواندن سؤالات در ذهن خود کلمه‌ای نه حذف و نه اضافه کنید. این کار را بسیاری از محصلان در هنگام خواندن صورت سوال در ذهن خود انجام می‌دهند. هیچ گاه در ذهن خود به سؤال مربوطه کلماتی از قبیل همیشه، هر و یا همه اضافه نکنید. همچنین کلماتی از قبیل معمولاً یا تا حدی که در جمله است را در ذهن خود و یا در هنگام خواندن حذف نکنید.

با توجه به موارد گفته شده نکات زیر را مدنظر داشته باشید:

۱. **سئوالات را به‌طور اجمالی بررسی کنید** و براساس تعداد و زمان و اهمیت سئوالات، پاسخ دهی را آغاز کنید.

۲. **زمان را در نظر داشته باشید.** زمان یکی از عواملی است که قبل از تست‌زدن و پاسخ‌گویی به آزمون‌های چهارگزینه‌ای باید مدنظر باشد.

سعی کنید وقت خود را با توجه به ارزش زمان‌بندی کنید. بسیار مهم است که مدت زمانی که برای پاسخ‌گویی به هر سئوال در نظر می‌گیرید با مدت زمانی که برای پاسخ‌گویی آن سئوال تعیین شده هماهنگ باشد. خوب است برای ایجاد هماهنگی، در منزل شرایطی شبیه به آزمون سراسری به وجود بیاورید و ساعتی که زمان آن قابل تنظیم باشد را در نظر بگیرید و به تعدادی سئوال با زمان مشخص پاسخ دهید.

۳. **ابتدا به سئوالات ساده پاسخ دهید** و سپس به سئوالات مشکل بپردازید، ولی به‌خاطر داشته باشید که شماره سئوال را با شماره پاسخ‌نامه تطبیق دهید.

۴. **اولین گزینه‌ای که انتخاب می‌کنید،** وارد کنید و پاسخ خود را تغییر ندهید، مگر این‌که واقعاً به نتیجه قطعی رسیده باشید و نیز در پایان اگر وقت مرور تست‌ها را داشتید، بلافاصله پاسخ خود را عوض نکنید؛ مجدداً سئوال را بخوانید و در صورت اعتماد کامل، پاسخ را تغییر دهید.

۵. **روی هر سئوال زمان زیادی صرف نکنید،** سعی کنید ابتدا سئوالاتی که پاسخ آن‌ها را می‌دانید و اطمینان دارید پاسخ دهید و سپس به سئوالاتی بپردازید که نیاز به فکر و تجزیه و تحلیل دارد.

۶. **بسیاری از اشتباهات که در هنگام تست زدنِ پیش می‌آید،** مربوط به افعال جملات است. سئوالاتی که آخرشان با کلماتی چون: می‌شود و نمی‌شود، می‌باشد و نمی‌باشد، است و نیست و ... تمام می‌شود ممکن است داوطلب را دچار خطا کند. عدم دقت در هنگام تست زدن موجب می‌شود که فرد گزینه اشتباه را انتخاب کند.

۷. **کلمات کلیدی سئوالات چهارگزینه‌ای بسیار مهم هستند،**

حتماً به آن‌ها توجه کنید، زیرا برخی از سئوالات منفی است. کلمات هیچ‌کدام، کدام‌یک، اغلب، همیشه، غالباً، گاهی، هرگز، کمترین، بیش‌ترین، اولین، آخرین، درست‌تر و نمی‌باشد جزء کلمات کلیدی هستند.

۸. **زمانی کِه ذهن شما به ارزشیابی می‌پردازد: "فایده ندارد"، "درصدم پایین است"، "چرا کم مطالعه کردم"، "کاش این قسمت را خوانده بودم" و یا "بسیار خوب زده‌ام"**، شما را از تفکر صحیح دور می‌کند. پس نتیجه همان خواهد شد که شما انجام می‌دهید، عملکرد صحیح نتیجه مطلوب به همراه می‌آورد؛ البته به شرط دقت و توجه زیاد همراه با سرعت مطلوب.

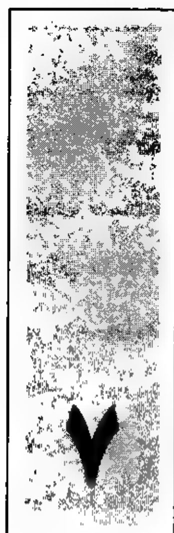
۹. **در جلسه آزمون به اطراف خود توجه نکنید.**

۱۰.**چهار گزینه را حتما بخوانید:** در آزمون‌های چهار گزینه‌ای معمولاً چهار گزینه شباهت زیادی به هم دارند و ممکن است داوطلب با خواندن اولین گزینه آن را صحیح بداند و از خواندن سه گزینه دیگر خودداری کند. توجه داشته باشید که چهار گزینه را حتماً بخوانید.

۱۱.**پاسخ‌هایی را که می‌بینید غلط است را کنار بگذارید** و بدین طریق تعداد پاسخ‌ها را محدود کنید تا احتمال پیدا کردن پاسخ صحیح را بیش‌تر کنید.

۱۲.**اگر احساس می‌کنید سئوالی پیچیده است** وقت خودتان را زیاد روی آن سئوال تلف نکنید. کنار آن علامت بگذارید تا بعداً به آن پاسخ دهید. اجباراً همه سئوال‌ها را جواب ندهید.

۱۳.**در پایانِ کار شماره سئوالات را با شماره پاسخ‌نامه چک کنید** تا در صورت خطا قادر به تغییر باشید.



تغذیه در ایام امتحانات

در دوران آمادگی برای امتحانات احتیاجات تغذیه‌ای افراد افزایش می‌یابد. در این دوران گروه‌های خاص و مواد غذایی حاوی برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ارزش بیش‌تری پیدا می‌کنند.

تحقیقات و مطالعات جدید حاکی از آنست که چنان‌چه فرد با رژیم غذایی نامناسب و ناکافی تغذیه شود، تاثیرات سوئی بر قابلیت یادگیری و تمرکز حواس و هوشیاری وی برجای می‌ماند. به خوبی روشن شده است که سوء تغذیه «پروتیین - انرژی» اختلالی است که در اثر کمبود مواد مغذی گوناگون به‌وجود می‌آید و سلامت مغزی و قدرت حافظه و یادگیری را به مخاطره می‌اندازد. حتی کمبودهای تغذیه‌ای کوتاه مدت نظیر حذف یک وعده غذایی مثل صبحانه یا گرسنگی کوتاه مدت قادر به ایجاد افت تحصیلی است.

بنابراین صبح‌ها با بیدار شدن به موقع فرصتی را فراهم آورید تا صبحانه کاملی را میل کنید. متأسفانه صبحانه که مهم‌ترین وعده غذایی

است در کشور ما بسیار سهل انگارانه ترک می‌شود و **آزمایش‌ها نشانگر آنست که دانش‌آموز یا دانشجویی که قبل از کلاس یا امتحان به صرف صبحانه می‌پردازند، توان یادگیری و تمرکز در سئوالات و جواب‌ها به شکل چشمگیری افرایش نشان می‌دهد.**

صبحانه انرژی اولیه برای عملکرد مغز را تأمین می‌کند و ثابت شده در دانش‌آموزان موجب افزایش قدرت یادگیری، تمرکز و تقویت حافظه شده و قدرت حل مسئله را بالا می‌برد. صبحانه مناسب شامل مواد قندی یا غلات پیچیده مثل نان و پروتئین است تا انرژی کافی برای شروع فعالیت‌های روزانه تامین و در سطح مناسب نگهداری شود. بنابراین خوردن میوه و آب میوه تازه، شیر، پنیر، مغزها (مانند گردو و بادام) و تخم‌مرغ، محرک خوبی برای فعالیت‌های مغزی است.

مصرف مقدار زیادی شیرینی و یا مقدار زیاد کافئین آثار منفی به صورت ایجاد خستگی، تغییرات خلقی و کاهش آب بدن دارد یا خوردن مواد غذایی با چربی زیاد موجب ایجاد احساس خواب آلودگی می‌شود.

خوردن مواد پروتئینی در طول روز و وعده‌های ناهار و شام موجب عملکرد بهتر مغز می‌شود. خوردن آب و مایعات فراوان در طول روز موجب شادابی و افزایش قدرت یادگیری می‌شود.

در هنگام مطالعه و درس خواندن اغلب دانش‌آموزان احساس گرسنگی و خستگی دارند و به طور معمول به خوردن یک میان وعده برای کارایی بهتر و ادامه مطالعه تمایل دارند. مواد سبک و کم‌جرب مانند مغزها پسته، فندق، بادام، گردو، کشمش، بادام زمینی، چند عدد بیسکویت و شیر یا میوه و اب میوه، کمی‌نان و پنیر کم چرب به تمدید انرزی و تمرکز کمک می‌کند.

به طور کلی، رژیم غذایی در دوران امتحانات باید حاوی مقدار زیادی پروتئین، کربوهیدرات‌های پیچیده، آب و مایعات و مقدار کمی‌چربی باشد.

در این‌جا به برخی از مواد غذایی مناسب در زمان امتحان می‌پردازیم.

ماهی

دانشمندان دریافته‌اند که کمبود شدید هگزانوییک اسید (اسید چرب موجود در ماهی) موجب بروز اختلالاتی در رفتار فرد می‌شود. عدم تمرکز فکری در کلاس درس، بی‌قراری و ناآرامی فرد حین درس یا در اثنای مطالعه یک صفحه از نوعی ناهنجاری به نام پرجنب و جوشی توام حکایت دارند که در نهایت مانع پیشرفت تحصیلی می‌شوند. در این افراد طی آزمایش‌های انجام شده مشخص شده که میزان این اسید چرب بسیار پایین بوده و تجویز آن موجب برطرف شدن این اختلالات شده است، افزون بر این موجب آرامش فرد در مواقع پرتنش یاد شده می‌شود. **انواع ماهی‌ها به خصوص تن، قزل‌آلا و ساردین با ارتقای عملکرد مغزی، هوشیاری و حافظه‌ای به قوی کردن عضلات چشم نیز می‌پردازد.** با توجه به استفاده طولانی‌مدت دانش‌آموز یا دانشجو از کامپیوتر و این که ساعات متمادی را در مقابل صفحه نمایش رایانه می‌پردازند، این امر اهمیت مضاعف می‌یابد. بنابراین استفاده از انواع ماهی‌ها به عنوان وعده اصلی یا میان وعده تهیه شده از آن‌ها بسیار سودمند است.

گوشت قرمز

تاثیر گوشت قرمز به عنوان یک منبع عالی آهن و روی بر رفتارهای

عصبی شایان ذکر است. طبق تحقیقی در ایالات متحده آمریکا توصیه شد که با استفاده روزانه ۶۰ تا ۹۰ گرم (حدود ۲ تا ۳ قوطی کبریت) در هر روز از گروه گوشت‌ها (گوشت - مرغ - ماهی - حبوبات و ...) به خصوص گوشت قرمز بدون چربی این نیاز را برطرف کنید.

به‌طور مسلم **مواد مغذی جزو بهترین عامل‌ها در بروز توانایی‌های ژنتیکی افراد در رابطه با حافظه، یادگیری و استفاده از توان مغزی هستند.**

عسل

عسل از دسته مواد غذایی است که به عنوان معجزه در اختیار بشر قرار گرفته است، زیرا حاوی مواد مغذی بی‌شماری بوده و فواید آن در همه جا کارآمد است.

تحقیقات، حاکی از آنست که **گلوکز و مواد قندی موجود در عسل باعث ایجاد موفقیت در انجام تست‌های حافظه به خصوص در زمینه به خاطر سپردن لغات شده است. از طرفی ویتامین D موجود در عسل اعمال بین کلسیم و فسفر را تنظیم می‌کند** و در نتیجه اعصاب کار خود را به خوبی انجام می‌دهند. مشخص شده است که نوشیدنی‌های حاوی عسل در کاهش استرس و اضطراب پیش از امتحان نیز بسیار کارآمد است.

نعناع

نعناع از دیرباز به عنوان ماده هوشیار کننده مورد استفاده قرار گرفته است، بنابراین اگر شما عصرها درس می‌خوانید و بعد از صرف ناهار و درست

در زمانی که خواب به طرز وحشتناکی تمرکز را ضایع می‌کند، مجبور به توجه به دقت در فراگیری دروس هستید، توصیه می‌شود استفاده از برگ‌های نعناع، آب نبات‌ها و آدامس‌های حاوی نعناع بعد از ناهار را امتحان کنید.

ماست

ماست منبع خوبی برای کلسیم و پروتیین است. یک لیوان ماست ۸۰٪ نیاز روزانه بزرگسالان به کلسیم را فراهم می‌کند. ماست می‌تواند در بین وعده‌های غذایی روزانه و یا همراه غذاها به جای چاشنی استفاده شود. مثلاً به جای کره در سیب زمینی و به جای سس در سالاد از مخلوط ماست و آبلیمو و روغن زیتون استفاده شود. مصرف ماست کم چرب سبب کاهش کلسترول و پیشگیری از بیماری قلبی عروقی می‌گردد.

مواد غذایی دارای لستین و کولین

وظیفه اصلی لستین و کولین در ایجاد واسطه‌های شیمیایی چون استیل کولین (انتقال دهنده امواج عصبی از سلول به سلول) موثر است. از این رو مصرف مواد غذایی حاوی لستین و کولین نظیر انواع مغزها و دانه‌های روغنی، گندم جوانه زده، آرد گندم حاوی سبوس و فرآورده‌های تهیه شده از این آردها نظیر نان‌های سبوس دار یا ماکارونی در ایام امتحانات و دوران آمادگی برای کنکور توصیه می‌شود.

ذرت، سویا و روغن‌های گیاهی حاوی امگا ۳، تخم مرغ، بادام زمینی، نخود و لوبیا و سبزیجات دارای برگ‌های سبز تیره نیز حاوی این مواد هستند.

مواد غذایی دارای ویتامینC

نیاز مغز به ویتامینC برای خنثی کردن رادیکال‌های آزاد بسیار مهم است، این در حالیست که امروزه **نقش ویتامینC درافزایش قوای مغزی و هوشیاری، رفع کم خوابی و کاهش اضطراب به درستی اثبات شده است.**

چنان‌چه ویتامینC در کنار غذاهای حاوی آهن به مصرف برسد، سبب افزایش جذب آهن و مانع از بروز کم خونی می‌شود؛ که آهن خود عامل مهمی در جلوگیری از کاهش قدرت یادگیری و حافظه است.

نه تنها در ایام امتحانات بلکه در تغذیه روزمره لیموترش و مرکبات دیگری نظیر نارنگی، پرتقال و سایر میوه‌جات و نیز سبزیجات مثل گل کلم، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، جعفری، ریحان، نعناع و چغندر را در سبد غذایی خود بگنجانید.

مواد غذایی دارای آهن و روی

منابع حاوی آهن (گوشت، خرما، کشمش و ...) و روی (غذاهای دریایی، سبزی‌ها و ...) را امتحان کنید، زیرا تحقیقی وجود دارد مبنی بر این‌که ۷۳ نفر با کمبود آهن متوسط، پس از مصرف ۸ هفته‌ای مکمل فروسولفات (حاوی آهن) **بهبود قدرت حافظه و بالا رفتن توانایی در یادگیری لغات** را نشان داده‌اند.

مواد غذایی دارای منیزیم

مغزها مثل بادام، نخودچی و کشمش، فندق، گردو و ... سرشار از منیزیم بوده و **کمبود آن به عنوان یکی از علل ناتوانی یادگیری**

محسوب می‌شود.

علاوه بر مواد یاد شده منیزیم در سبزی‌های پربرگ و سبزرنگ، لوبیا، نخود، خرما، آجیل مغزدار، برنج قهوه ای، نان گندم سبوس دار، دانه‌های روغنی و برخی میوه‌ها (مثل سیب) یافت می‌شود.

خلاصه‌ی لیست غذاهای امتحانی:

ماهی و غذاهای دریایی، گوشت قرمز، ماست، نان سنگک (نان سبوس‌دار)، ذرت، سویا، تخم مرغ، نخود و لوبیا، لیموترش و مرکبات، نعناع و ریحان، سبزیجات سبز تیره، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، خرما، مغزها (گردو، بادام، پسته و ...) و عسل.

توصیه‌های زیر توان شما را برای یادگیری بهتر و موفقیت در امتحانات افزایش می‌دهد.

۱. در زمان کار یا مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیش‌تری غذا بخورید.

۲. بررسی‌ها نشان می‌دهد که غذاهای نشاسته‌ای مانند ماکارونی، برنج و نان به دلیل تاثیر در کیفیت خواب در شب امتحان مفید است.

۳. صبح روز امتحان بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند تخم‌مرغ و یا عسل استفاده شود.

۴. کارشناسان تغذیه به دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و

نمی‌توانند صبحانه مفصل بخورند ، توصیه می‌کنند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.

۵. بهتر است برای مقابله با اضطراب از غذاهای مناسب استفاده شود. بعضی از سبزی‌ها از قبیل ریحان، نعنا، کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید است. خوردن نان و پنیر و گردو یا یک ظرف عدسی در روز امتحان کمک می‌کند تا در طول امتحان آرام باشید. همچنین خوردن عسل و نوشیدنی‌های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است. خوردن جگر، گوشت و ماهی نیز کمک زیادی به کاهش اضطراب می‌کند، زیرا کم‌خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.

۶. کمبود منیزیم یکی از علل کاهش یادگیری است. منیزیم در مغزها از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی وجود دارد.

۷. در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش بپرهیزید و خوردن روزانه شیر و همچنین ماست شیرین را فراموش نکنید. مصرف روزانه یک لیوان شیر برای ایجاد آرامش در طول دوران آمادگی برای امتحان موثر است.

۸. در طول روز (اما نه همراه غذا) آب کافی بیاشامید. آشامیدن آب و نوشیدنی‌ها در وسط غذا سبب اختلال هضم و ایجاد نفخ می‌شود.

۹. مصرف سبزی و میوه‌های تازه توصیه می‌شود.

۱۰. از خوردن قهوه و چای پر رنگ، خودداری کنید ولی چای کم‌رنگ مفید است.

پرهیزهای غذایی در ایام امتحانات

در ایام امتحانات از مواد غذایی استرس‌زا مثل قهوه، چای و آبمیوه‌های صنعتی خودداری کنید. چون در هنگام امتحانات استرس دانش‌آموز به شدت افزایش می‌یابد که این سبب اختلالاتی در تعادل بدن و ترشح بیش‌تر بعضی هورمون‌ها از جمله آدرنالین و کورتیزول می‌شود، این هورمون‌ها که هورمون استرس نامیده می‌شوند به بدن کمک می‌کنند انرژی بیش‌تری برای مقابله با شرایط جدید داشته باشد.

مواد کافئین‌دار مانند قهوه و چای و حتی برخی شکلات‌ها گرچه در کوتاه‌مدت سبب بیداری و حتی تمرکز حواس می‌شوند، اما خواص آن در مدت چند دقیقه برعکس شده و باعث برهم خوردن تمرکز و حتی کاهش یادگیری و در نتیجه افزایش استرس و اضطراب در فرد می‌شود.

بهتر است در موقع امتحان و استرس از غذاهای سبک و غذاهایی که انرژی‌شان به مرور آزاد می‌شود، استفاده کنید. غلات و مواد حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده که بیش‌تر در نان سنگک و بربری یافت می‌شوند و مقدار فیبر آن‌ها بالاست، سبب کاهش استرس در افراد می‌شود.

در ایام امتحانات نباید وعده‌های غذایی، بخصوص صبحانه که در کنترل استرس نقشی اساسی دارد، را حذف کرد؛ چرا که در هنگام صبح میزان ترشح کورتیزول به بیش‌ترین حد خود رسیده و صبحانه سبب کنترل

استرس می‌شود.[۲]

تعداد وعده‌ی غذایی را بیش‌تر و حجم غذا را کمتر کنید

حجم غذایی بالا سبب افزایش جریان خون در دستگاه گوارش (برای هضم کردن غذا) شده و خون کمتری به مغز شما خواهد رسید و به همین دلیل آمادگی ذهنی شما برای مطالعه افت خواهد کرد.

برای این که دچار ضعف نشوید، تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش و حجم غذا را کاهش دهید، به این ترتیب سنگین نمی‌شوید و می‌توانید بهتر مطالعه کنید.

۲ - برای اطلاع بیش‌تر از ارتباط تغذیه و اضطراب به کتاب «آن‌چه هر دانش‌آموز باید بداند- اضطراب دانش‌آموزان» و یا برای اطلاعات جامع‌تر به کتاب «آن‌چه هر دانش‌آمور باید بداند – تغذیه و یادگیری» مراجعه کنید.

خلاصه

راز موفقیت در امتحانات چیست؟ آینده نگری، برنامه‌ریزی و توکل.

برای موفقیت در امتحانات راه‌ها و روش‌های مختلفی وجود دارد که به‌کارگیری اصول درست در مطالعه‌ی مطالب درسی، از جمله عوامل موفقیت در امتحانات است. هنوز بسیاری از دانش‌آموزان شیوه صحیح مطالعه را نمی‌دانند و این مسئله باعث شده که با وجود صرف وقت زیاد در یادگیری مطالب، نتوانند آن را در روز امتحان بیان و یا روی کاغذ بیاورند.

کارشناسان شیوه‌های مختلفی برای موفقیت در امتحانات به دانش‌آموزان گوشزد می‌کنند، برای مثال می‌گویند در جایی مطالعه کنید که قادر به تمرکز باشید یا برای امکان تکرار مطالب فراگرفته برگه‌های خلاصه‌نویسی تهیه کنید و زیر مطالب مهم نیز خط بکشید.

بهترین روش یادگیری را که برای شما مؤثر بوده، انتخاب کنید. روش‌هایی که برای شما کارآیی لازم را نداشتند، کنار بگذارید. یک روش مؤثر در مطالعه، روش پس ختام است که یکی از مهم‌ترین و معروف‌ترین روش‌های به‌سازی حافظه بوده و دارای ۶ مرحله است: ۱- مرحله‌ی پیش‌خوانی ۲- مرحله‌ی سؤال کردن ۳- مرحله‌ی خواندن ۴- مرحله‌ی تفکر ۵- مرحله‌ی از حفظ گفتن ۶- مرحله‌ی مرور کردن

هنگام مطالعه برای امتحان: ۱ خودرا جای معلم قراردهید. ۲- مطالعه برای امتحان به منظور یادگیری نیست، فقط برای تثبیت آموخته‌های قبلی است. ۳- در طول امتحانات امادگی روحی و جسمی خود را حفظ کنید.

مطالعه برای امتحان ۶ مرحله دارد: مرحله اول، مطالعه کامل جزوه و

تمرینات مربوطه، مرحله دوم، مطالعه کتاب درسی، مرحله سوم، حل سؤالاتی که در طول سال اشتباه حل کرده‌اید، مرحله چهارم، یادآوری یا دوره کردن، مرحله‌پنجم، حل نمونه سؤالات امتحانی، مرحله‌ششم، یک‌امتحان طرح کنید.

استرس و نگرانی باعث فراموشی مطالب درسی می‌شود. از عوامل استرس‌زا و همکلاسی‌هایی که گفتار آن‌ها شما را دچار اضطراب می‌کند، دوری کنید. مشاورین تحصیلی معتقدند که دانش‌آموز می‌تواند برنامه زمانی خود را شخصاً در اختیار بگیرد و در این مورد بایستی احساس مسئولیت‌کند.

آماده‌سازی، بهترین شیوه‌ی به حداقل رساندن اضطراب منطقی است. به نکات زیر توجه کنید:

- از تلنبار کردن مطالب اجتناب کنید.
- در حین درس‌خواندن مطالبی را که در آن ضعیف هستید و یا آن‌ها را نمی‌فهمید، یادداشت کنید.
- فهرستی تهیّه کنید که در آن اهداف و تکالیف‌تان را بتوانید وارد کنید و با انجام هر یک، آن را خط بزنید، چنین کاری شما را راضی کرده، باعث اعتماد به نفس‌تان می‌شود.
- نسبت به امتحانات دید مثبت داشته باشید.
- از فنون آرام‌سازی عضلانی، تنفس عمیق و تصویرسازی ذهنی استفاده کنید. از حرکات کششی و ورزشی در فواصل مطالعه بهره بگیرید.
- هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید.
- خوابِ و تغذیه خوب، مناسب و کافی داسته باشید.
- انتظارات خود را متناسب با سطح توانتان تنظیم کنید.

- بعد از موفقیت در هر امتحان به خودتان پاداش بدهید.
- گفتگوهای ذهنی منفی را شناخته و با گفتگوی مثبت جایگزین کنید.
- برنامه‌ای از فعالیت روزانه نوشته و جدول برنامه‌ها را ساده کنید.
- آداب امتحان دادن را فرا بگرید.

آمادگی و تمرین مداوم تنها راه درست کسب مهارت، از جمله کسب مهارت برای شرکت در امتحان است. سعی کنید قبل از امتحان، برای ارزیابی میزان دانسته ها، خود را محک بزنید.

یک ساعت قبل از امتحان، از مطالعه درس دست بکشید و به هیچ وجه قبل ازشروع امتحان از یکدیگر چیزی نپرسید.

با شروع امتحان سعی کنید ابتدا پرسش هایی که از نظر شما آسان است پاسخ دهید و وقت و انرژی خود را با نگران شدن و فکر کردن به عواقب امتحان و کنجکاوی درباره این‌که دیگران چه می‌کنند، هدر ندهید.

- مواظب زمان باشید.
- همه سئوالات را یک‌باره نگاه نکنید.
- فهمیدن سئوال نصف جواب است.
- در زیر کلمات کلیدی خط بکشید.
- وقت خودرا صرف پیداکردن جواب سئوالاتی که نمی‌دانید نکنید.
- به کلمه پرسشی سؤال توجّه کنید.
- هرازگاهی یک دقیقه استراحت کنید.
- به کسانی که ورقه‌ی خود را زود تحویل می‌دهند توجّه نکنید.
- برای پاسخ‌گویی به سؤالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا

به سؤالات ساده‌تر پاسخ دهید و بعد به آن‌ها کـه نمـره بـیش‌تـری دارنـد. سپس به سئوالاتی پاسخ دهید که مشکل‌تر هستند، جواب دادن بـه آن‌هـا وقت بیش‌تری می‌گیرد و نمره کمتری دارند.

- اگر در حین مطالعه یا امتحان دچار اضطراب یا وقفه فکری شـدید، چشم‌هایتان را ببندید؛ چند نفس آرام و عمیق بکشید و در ذهنتـان تکـرار کنید: من از عهده این امتحان برمی‌آیم.
- ٪۱۰ از وقت امتحـان را بـرای مـرور مطالـب کنـار بگذاریـد. تمـام سؤالات را مرور کنید. پاسخ‌ها را یک بار دیگر بخوانید.

اگر در یکی از امتحانات موفق نبودید، ذهنتان را بـا آن درگیـر نکنیـد. استراحتی ۲ تا ۳ ساعته برای خود در نظر بگیرید و سـپس مطالعـه امتحـان بعدی را شروع کنید. از علل عدم موفقیت خود در آن امتحان برای امتحانات بعدی استفاده مفید کنید.

پس از یک دوره امتحانات فشرده، فشار ناشی از امتحان و اضـطراب در شما نوعی خستگی و فرسودگی ایجاد می‌کند، پس بـه اسـتراحت بپردازیـد. نتیجه امتحان را بررسی کنید. به اشکالات خود توجه کرده و سعی کنیـد در آن زمینه بیش‌تر مطالعه کنید. برای امتحانات آخر سال، سـؤالات امتحانـات کلاسی را دوره کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید.

در طول تحصیل به ویژه در روزهای امتحان، تغذیـه مناسـب، سـبک و پرانرژی و خواب کافی را فراموش نکنید. از غذاهای زیر غافل نشوید: غذاهای دریایی، گوشت قرمز، ماست، نان سنگک (نان سبوس‌دار)، ذرت، سویا، تخـم مرغ، نخود و لوبیا، لیموترش و مرکبات، نعناع و ریحان، سبزیجات سبز تیـره، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، خرما، مغزها (گردو، بادام، پسته و ...) و عسل.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس، گلپور، رضا، نریمانی، محمد و قمری، حسین، بررسی رابطه باورهای شناختی با موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان، دوفصلنامه مطالعات تربیتی و روان‌شناسی، شماره ۲۲، ۱۳۸۸.
- بابازاده، سعید، اضطراب امتحان، ماهنامه اصلاح و تربیت، شماره ۱۶، تیرماه ۱۳۸۷.
- پاورز، ملوین و استارت، رابرت، راهنمای تمرکز بهتر، ترجمه‌ی حسین نیر، تهران، انتشارات به‌نشر، ۱۳۸۸.
- پورعلیرضا توتکله، علی، ترس و اضطراب در کودکان، ماهنامه اطلاعات علمی، شماره ۳۷۱، مردادماه ۱۳۸۹.
- پین، الین و وایتاکر، لسلی، مهارت‌های ضروری مطالعه‌ی موفق، ترجمه‌ی فاطمه محمدی، تهران، نشر فرانتن، ۱۳۸۴.
- تایلستون، دونا واکر، آنچه هر معلم باید بداند- حافظه، مغز و یادگیری، ترجمه‌ی علی اسماعیلی و ندا نفیسی، تهران، انتشارات شلاک، چاپ سوم، ۱۳۸۹.
- حسن‌پور ایرانی، ملیحه، اضطراب ریاضی، تهران، انتشارات شلاک، ۱۳۸۰.
- حسینی، سید محمدرضا، ۵۰۱ نکته در روش‌های مطالعه و یادگیری، چاپ پنجم، تهران، انتشارات شلاک، ۱۳۹۱.
- حورایی، سید مجتبی، مطالعه موفق با تمرکز، تهران، انتشارات دکلمه‌گران، ۱۳۸۹.

- خلدی، ناهید، اصول تغذیه رابینسون، تهران، نشر سالمی، ۱۳۷۸.
- خیابانی، ناصر، کتاب و دفتر برنامه‌ریزی، تهران: شلاک، ۱۳۸۷.
- شروود، فیلیس و دیگران، مهارت‌های مطالعه برای یادگیری مؤثر، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- علیزاده رودسری، اصغر، نکته‌های موفقیت در درس خواندن و تقویت حافظه، تهران، نشر واصف لاهیجی، ۱۳۸۷.
- کریز، ریچارد، آموزش آرمیدگی، مهارت‌های شاد زیستن به همراه روش‌های عملی مقابله با استرس، ترجمه‌ی رامین کریمی و علی اسماعیلی، تهران: انتشارات شلاک، چاپ سوم، ۱۳۸۹.
- گاوین، فایر بایرن، هنر مطالعه در دانشگاه، مترجم شیرزاد فلاح آزاد، تهران: شرکت توسعه کتابخانه‌های ایران (۱۳۸۲).
- میلر، بروس، تقویت حافظه، ترجمه‌ی شیدا فروغی، تهران: نشر اندیشه زرین، ۱۳۸۹.
- ناستی‌زایی، ناصر، اضطراب امتحان علایم علل و راهکارها، ماهنامه اسوه، شماره ۱۲۷، تیرماه ۱۳۸۷.
- هوشمند ویژه، محمد، فرهنگ پزشکی، انگلیسی فارسی، ترجمه‌ای از واژه‌نامه مصور دورلند نوشته‌ی ویلیام الکساندر نیومن، تهران: مؤسسه نشر آگاه، ۱۳۷۰.

WHAT EVERY STUDENT SHOULD KNOW ABOUT Examination

- غولی به نام امتحان
- برنامه‌ریزی برای امتحان
- چگونه مطالعه‌ای موفق داشته باشیم؟
- اضطراب و ترس از امتحان
- برنامه گام به گام برای آمادگی و شرکت در امتحان
- آمادگی و نحوه شرکت در آزمون‌های چهارگزینه‌ای
- تغذیه در ایام امتحانات




انتشارات شلاک